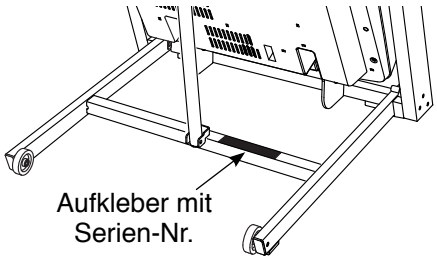
PRO-FORM® PERFORMANCE 750

Modell-Nr. PETL80913.0
Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer für späteren Gebrauch an die freie Stelle oben.



KUNDENDIENST

Bei Fragen und fehlender oder beschädigter Teile, kontaktieren Sie den Kundendienst (siehe Informationen unten), oder kontaktieren Sie das Geschäft wo Sie dieses Produkt gekauft haben.

0800 589 09 88
Mo - Fr 12:00 - 18:00 CET

Internetseite:
www.iconsupport.eu

Email:
csuk@iconeurope.com

⚠VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.

BEDIENUNGSANLEITUNG

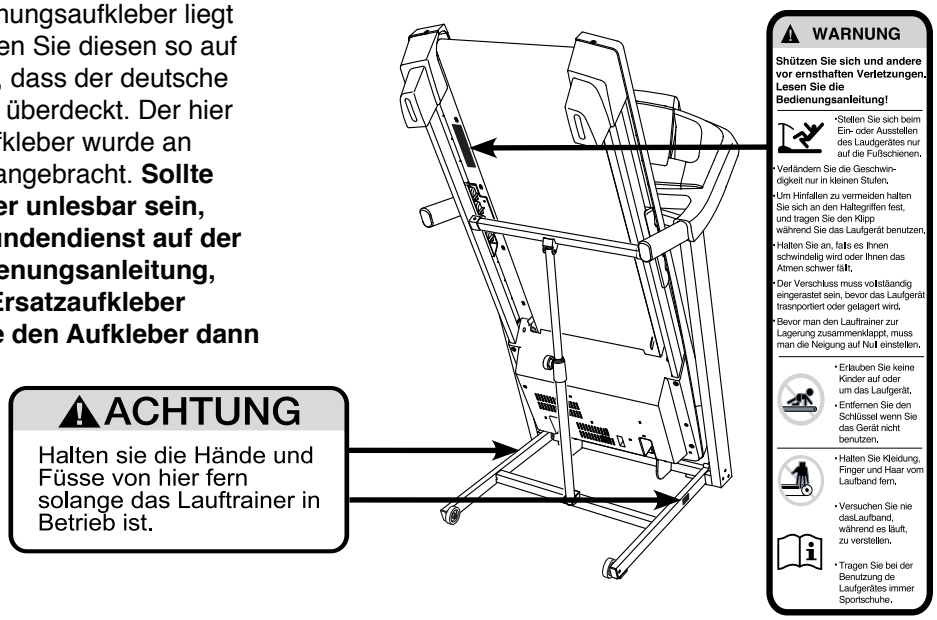
www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN 2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN. 3
BEVOR SIE ANFANGEN. 5
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE 6
MONTAGE 7
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG 13
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN 21
FEHLERSUCHE 22
TRAININGSRICHTLINIEN 25
TEILELISTE. 26
DETAILZEICHNUNG 28
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING . . . . . Rückseite

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Der hier abgebildete Warnungsaufkleber liegt diesem Produkt bei. Kleben Sie diesen so auf den englischen Aufkleber, dass der deutsche Aufkleber den englischen überdeckt. Der hier abgebildete Warnungsaufkleber wurde an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Der Aufkleber ist nicht unbedingt in wahrer Grösse abgebildet.


ACHTUNG
Halten sie die Hände und Füsse von hier fern solange das Lauftrainer in Betrieb ist.
WARNUNG
Shützen Sie sich und andere vor ernsthaften Verletzungen. Lesen Sie die Bedienungsanleitung!
•Stellen Sie sich beim Ein- oder Ausstellen des Laudgerätes nur auf die Fußschienen.
•Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen.
•Um Hinfallen zu vermeiden halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und tragen Sie den Klipp während Sie das Laufgerät benutzen.
•Halten Sie an, falls es Ihnen schwindelig wird oder Ihnen das Atmen schwer fält.
•Der Verschluss muss vollständig eingerastet sein, bevor das Laufgerät trasnportiert oder gelagert wird.
•Bevor man den Lauftrainer zur Lagerung zusammenklappt, muss man die Neigung auf Nul einstellen.
•Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät.
•Entfernen Sie den Schlüssel wenn Sie das Gerät nicht benutzen.
•Halten Sie Kleidung, Finger und Haar vom Laufband fern.
•Versuchen Sie nie dasLaufband, während es läuft, zu verstellen.
•Tragen Sie bei der Benutzung de Laufgerätes immer Sportschuhe.

PROFORM ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON IP, Inc.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠WARNUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Lauftrainer angebracht wurden, bevor Sie diesen Lauftrainer benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**

2. **Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen besonders wichtig.**

3. **Benutzen Sie den Lauftrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung vorgeschrieben.**

4. **Der Lauftrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie diesen Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

5. **Bewahren Sie den Lauftrainer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in einer Garage oder auf einem überdachten Balkon auf oder in der Nähe von Wasser.**

6. **Stellen Sie den Lauftrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m verbleibt und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.**

7. **Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.**

8. **Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten jederzeit vom Lauftrainer ferngehalten werden.**

9. **Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 136 kg wiegen.**

10. **Erlauben Sie niemals mehr als einer Person gleichzeitig die Benutzung des Lauftrainers.**

11. **Angemessene Kleidung ist für das Training auf dem Lauftrainer notwendig. Trainieren Sie nur in nicht zu weiter Sportkleidung, die sich nicht in dem Lauftrainer verfangen kann. Wir empfehlen für Männer und Frauen Sportkleidung. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfüssig, mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Lauftrainer.***

12. **Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 13), stecken Sie das Netzkabel in eine geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.**

13. **Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreirädriges Kabel von der Größe 14 (1 mm^2) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.**

14. **Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.**

15. **Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 22, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)**

16. **Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 15.)**

17. **Stellen Sie sich, bevor Sie den Lauftrainer einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltestangen, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.**

18. **Dieses Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.**

19. **Der Herzfrequenzmonitor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Der Herzfrequenzmonitor ist nur als sportliches Hilfsgerät gedacht, womit Herzfrequenztrends im Allgemeinen beobachtet werden können.**

20. **Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht. Entfernen Sie immer den Schlüssel, drücken Sie den Netzschalter in die Aus-Position (siehe Abbildung auf Seite 5, um die Stelle des Netzschalters zu finden) und ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn Sie den Lauftrainer nicht benutzen.**

21. **Versuchen Sie nicht den Lauftrainer zu bewegen, bevor es richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 7, und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 21.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg heben zu können, um den Lauftrainer transportieren zu können.**

22. **Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Lauftrainers, vergewissern Sie sich erst, dass der Rahmen durch die Lagerungssperre in der Lagerungsposition verbleibt.**

23. **Versuchen Sie nicht, die Neigung des Lauftrainers durch das Unterlegen von Gegenständen zu verändern.**

24. **Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Lauftrainers ein.**

25. **Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.**

26. **GEFAHR: Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzung heraus, bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartungen und Einstellungen durchführen, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem autorisierten Kundendienstberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem autorisierten Kundendienstberater durchgeführt werden.**

27. **Zu anstrengende Übungen können zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.**

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den neuen PROFORM® PERFORMANCE 750 Lauftrainer entschieden haben. Der PERFORMANCE 750 Lauftrainer bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, welche Ihr Training zu Hause angenehmer und effektiver machen.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie den Lauftrainer in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf der Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

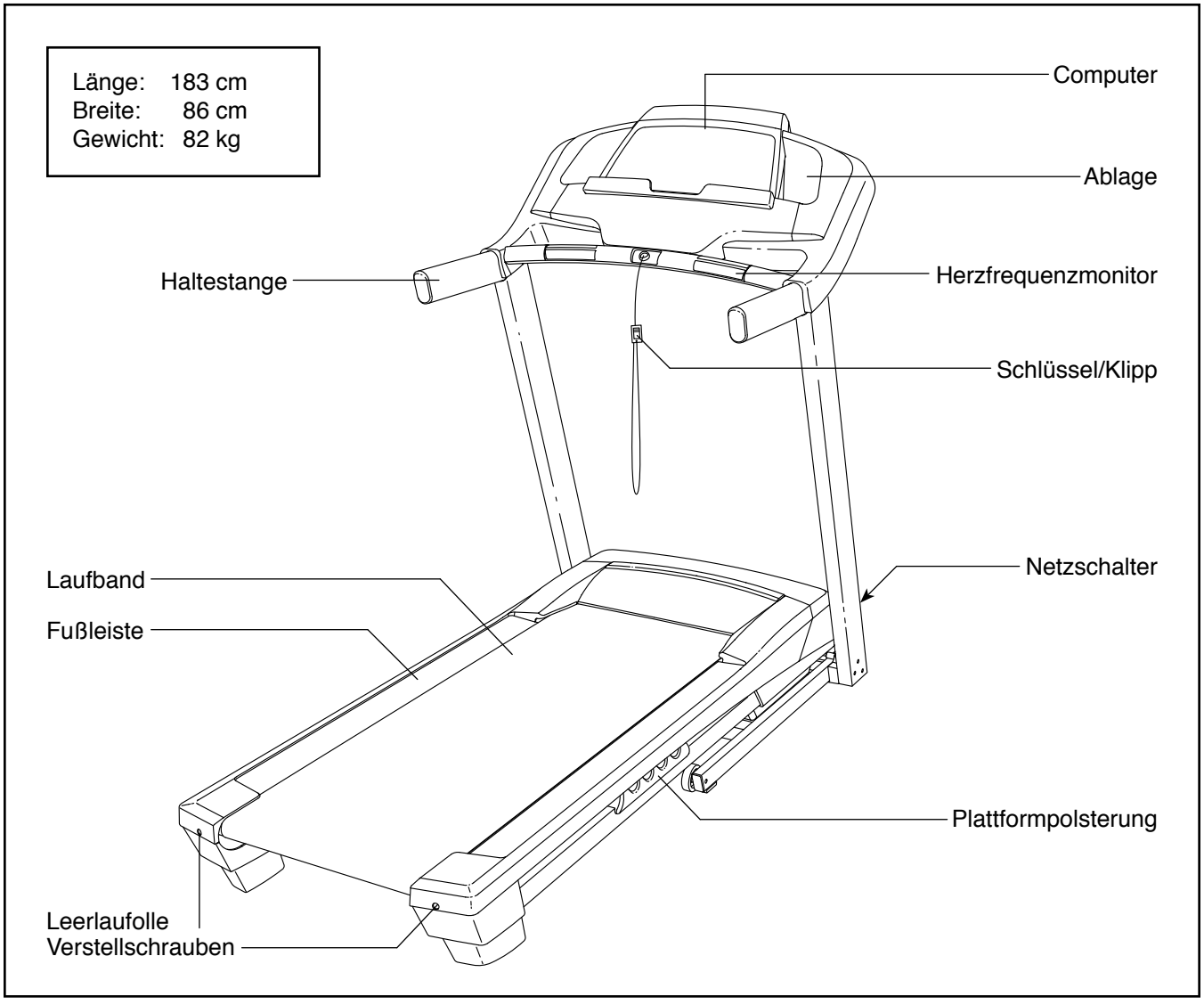
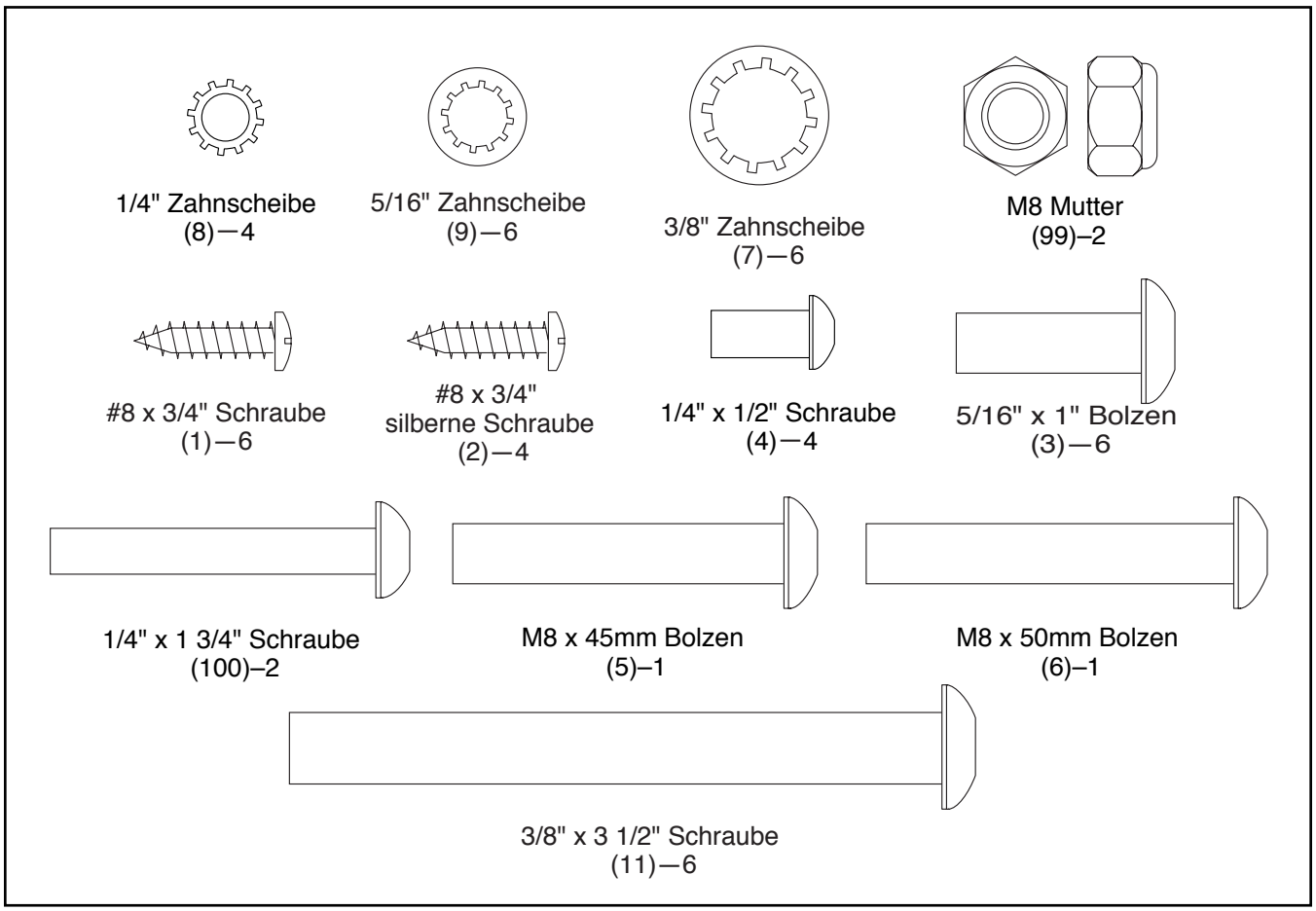


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. Die Zahl hinter der Klammer gibt an, wieviele solche Teile bei der Montage gebraucht werden. **Anmerkung: Sollte sich ein Teil nicht im Teilesack befinden, sehen Sie erst nach, ob es nicht schon angebracht worden ist. Möglicherweise sind auch einige Extrateile beigelegt worden.**

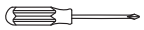


MONTAGE

- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile an einem freigeräumten Ort und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bis Sie alle Montageschritte beendet haben.
- Es könnte sich eine ölige Substanz auf der Außenseite des Lauftrainers durch den Versand befinden. Das ist normal. Falls sich eine ölige Substanz auf dem Lauftrainer befindet, wischen Sie es mit einem sanften Tuch und milden nicht-scheuernden Reiniger weg.
- Linke Teile sind mit einem „L“ oder dem Wort „Left“ und rechte Teile mit einem „R“ oder dem Wort „Right“ markiert.
- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 6.
- Man braucht die folgenden Werkzeuge zur Montage:

  die beigelegten Sechskantschlüssel

  einen Schraubenschlüssel

  einen Kreuzschlitzschraubendreher 

  Schere

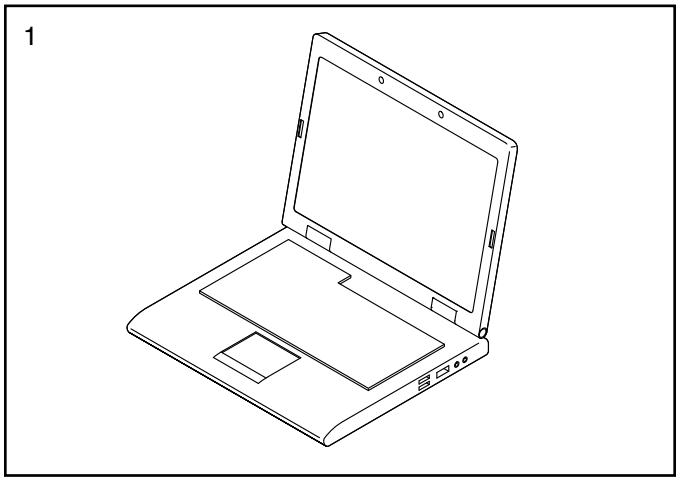
  eine Spitzzange

  Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. **Gehen Sie auf www.iconsupport.eu an Ihrem Computer und registrieren Sie Ihr Produkt.**

   - Ihre Gewährleistung wird aktiviert
   - Ihnen Zeit wird gespart, falls Sie je den Kundendienst erreichen müssen
   - es erlaubt uns Sie von Upgrades und Angebote zu benachrichtigen

   Anmerkung: Falls Sie kein Internetzugriff haben, rufen Sie den KUNDENDIENST an (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) und registrieren Sie Ihr Produkt.

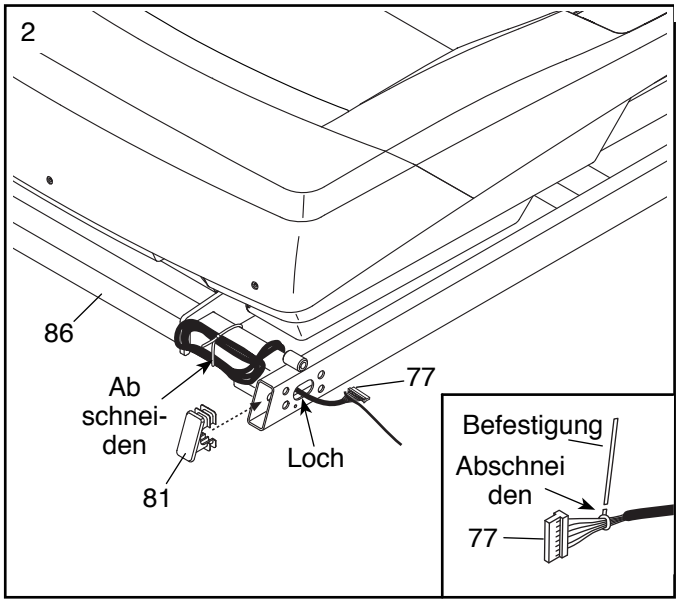


2. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel ausgesteckt ist.**

   Finden Sie den Pfostendraht (77) der um den vorderen Teil der Basis (86) gebündelt ist. Schneiden Sie die Plastikbefestigung die den Pfostendraht hält ab. Dann, leiten Sie den Pfostendraht aus dem angedeuteten Loch hinaus.

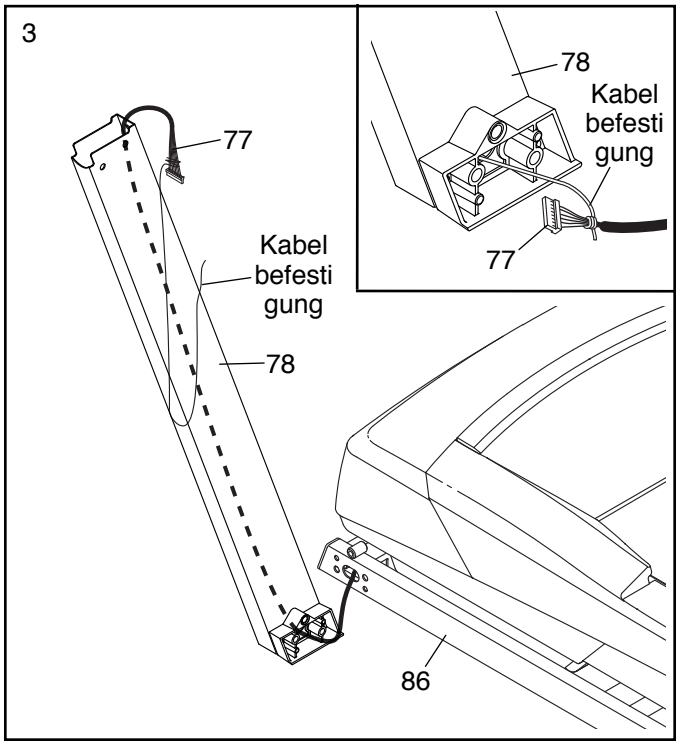
   Drücken Sie eine Basiskappe (81) in jede Seite der Basis (86) ein.

   Siehe Detailzeichnung. Schneiden Sie die Plastikbefestigung nahe des Pfostendrahts (77) ab. **Achten Sie darauf, den Pfostendraht nicht zu beschädigen.**



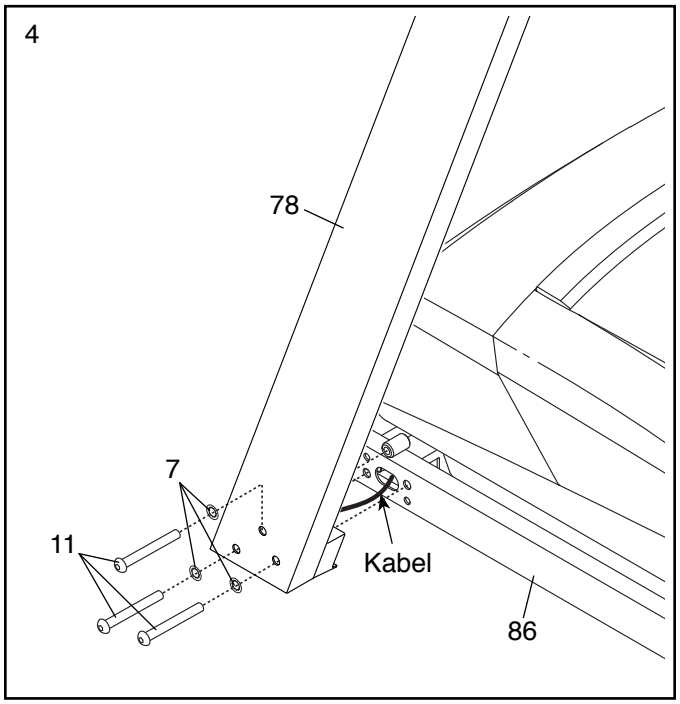
3. Identifizieren Sie den linken Pfosten (78). Lassen Sie eine zweite Person den linken Pfosten an die Basis (86) hinhalten.

   Siehe Detailzeichnung. Binden Sie die Kabelbefestigung im linken Pfosten (78) sicher um das Ende des Pfostendrahts (77). Schieben Sie dann den Pfostendraht in das untere Ende des linken Pfostens während Sie das andere Ende der Kabelbefestigung aus dem oberen Ende des linken Pfostens ziehen.



4. Halten Sie den linken Pfosten (78) gegen die Basis (86). **Achten Sie darauf, die Drähte nicht abzuklemmen.** Drehen Sie drei 3/8" x 3 1/2" Schrauben (11) mit drei 3/8" Zahnscheiben (7) in den linken Pfosten und an der Basis ein; **ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

   Befestigen Sie den rechten Pfosten (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise. Anmerkung: Auf der rechten Seite befinden sich keine Drähte.



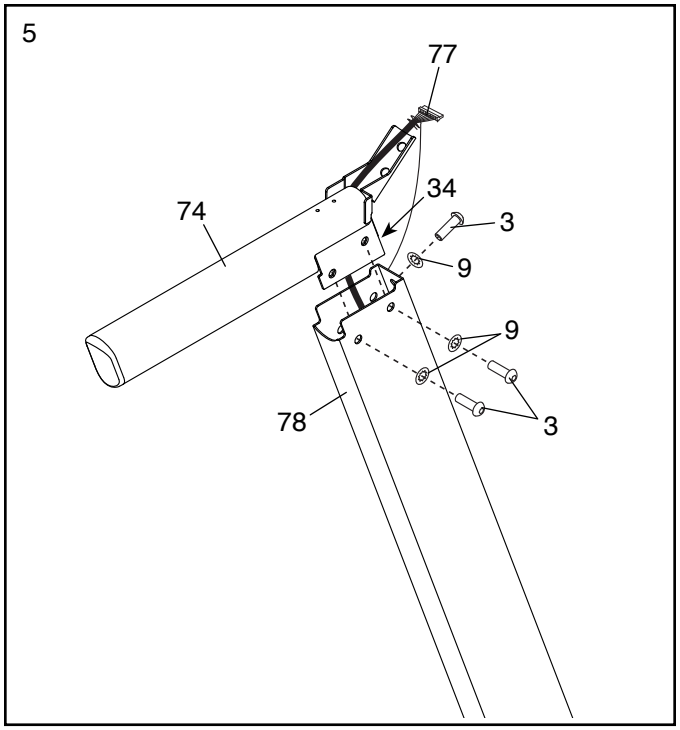
5. Identifizieren Sie die linke Haltestange (74). Entfernen Sie die Befestigung von der 5/16" Käfigmutter (34). Wenn notwendig, drücken Sie die Käfigmutter wieder an ihrer Stelle fest.

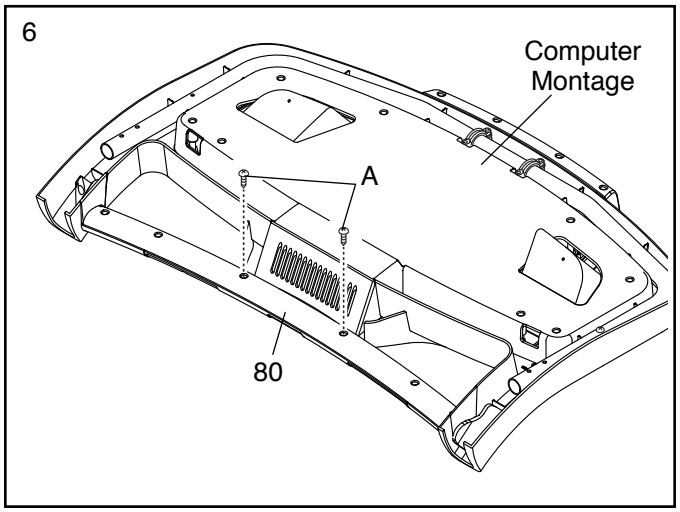
   Halten Sie die linke Haltestange (74) nahe des linken Pfostens (78). Schieben Sie den Pfostendraht (77) durch die Klammer unten an der linken Haltestange. Ziehen Sie den Pfostendraht aus dem Ende der Haltestange heraus.

   Befestigen Sie die linke Haltestange (74), wie abgebildet, an den linken Pfosten (78) mit drei 5/16" x 1" Bolzen (3) und drei 5/16" Zahnscheiben (9). **Achten Sie darauf, den Pfostendraht (77) nicht abzuklemmen. Ziehen Sie erst alle vier Bolzen leicht an, bevor Sie dann alle festziehen.**

   Befestigen Sie die rechte Haltestange (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise. Anmerkung: Auf der rechten Seite befinden sich keine Drähte.

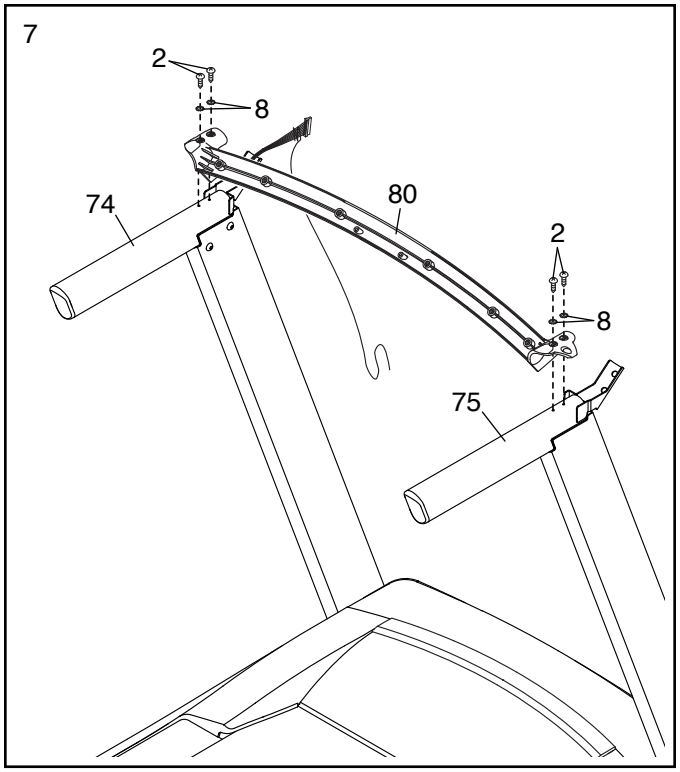
6. Legen Sie die Computer-Montage umgekehrt auf eine weiche Unterlage, um ein Zerkratzen der Oberseite zu vermeiden. Entfernen Sie die zwei angedeuteten Schrauben (A), und werfen Sie diese weg. Heben Sie nun die Querstange (80) herunter.





7. **WICHTIG: Um ein Beschädigen der Querstange (80) zu vermeiden, verwenden Sie keine Elektrowerkzeuge und ziehen Sie die #8 x 3/4" silbernen Schrauben (2) nicht zu fest an.**

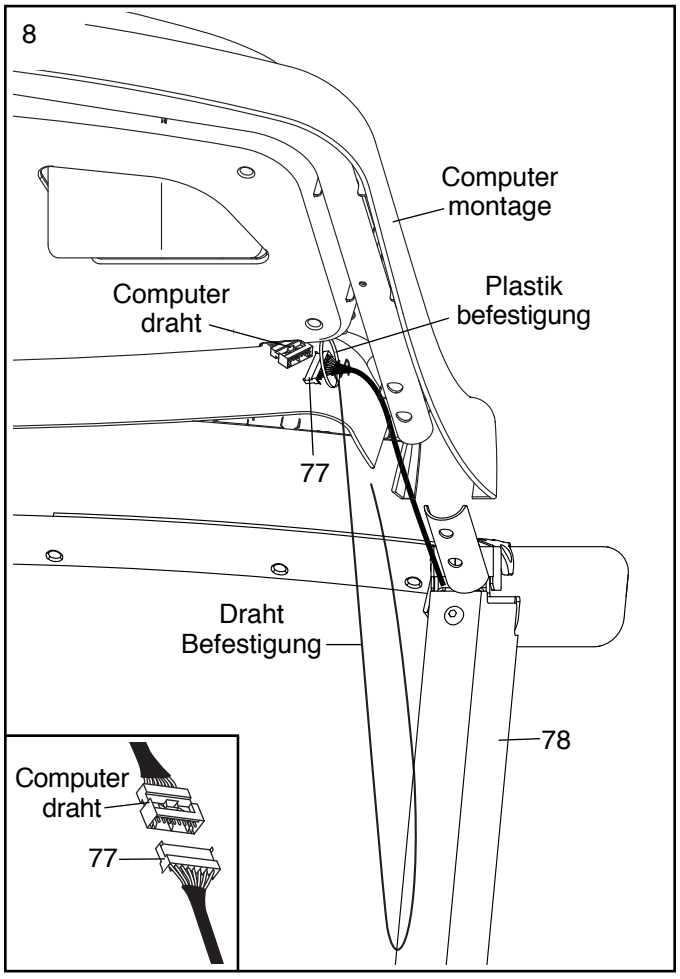
   Richten Sie die Querstange (80) wie abgebildet aus. Befestigen Sie die Querstange an die Haltestangen (74, 75) mit vier #8 x 3/4" silbernen Schrauben (2) und vier 1/4" Zahnscheiben (8). **Ziehen Sie erst alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen.**



8. Mit Hilfe einer zweiten Person, halten Sie die Computermontage nahe des linken Pfostens (78).

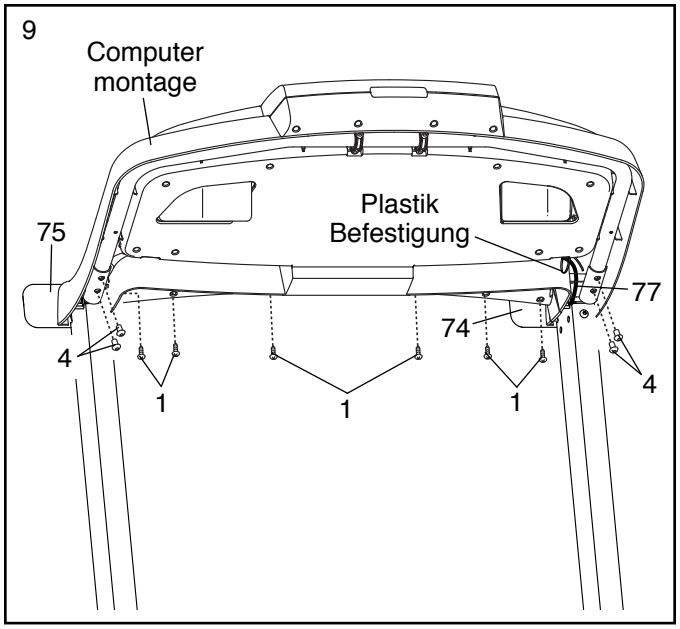
   Fügen Sie das Ende des Pfostendrahts (77) durch die geschleifte Plastikbefestigung durch.

   Verbinden Sie den Pfostendraht (77) mit dem Computerdraht. **Siehe die eingefügte Abbildung. Die Anschlussteile sollten ohne Probleme ineinanderpassen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Verbindungsstücke um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG VERBINDEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.** Anschließend, entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Pfostendraht.

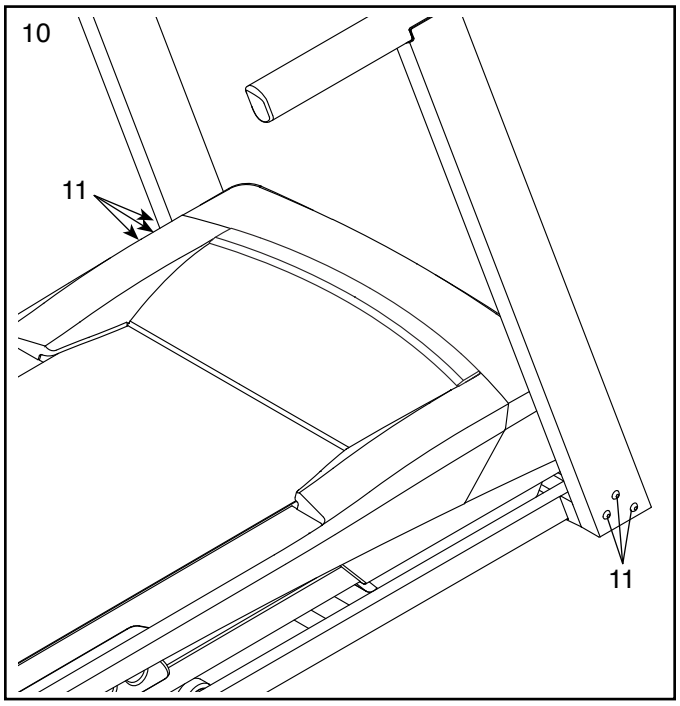


9. Setzen Sie die Computermontage auf die linke Haltestange (74) und die rechte Haltestange (75) auf. **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Drähte.** Ziehen Sie die Plastikbefestigung fest um den Pfostendraht (77) und schneiden Sie das Ende der Befestigung ab. Schieben Sie den überschüssigen Pfostendraht in die linke Haltestange hinein.

   Befestigen Sie die Computermontage mit sechs #8 x 3/4" Schrauben (1) und vier 1/4" x 1/2" Schrauben (4). **Ziehen Sie erst alle zehn Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen.**

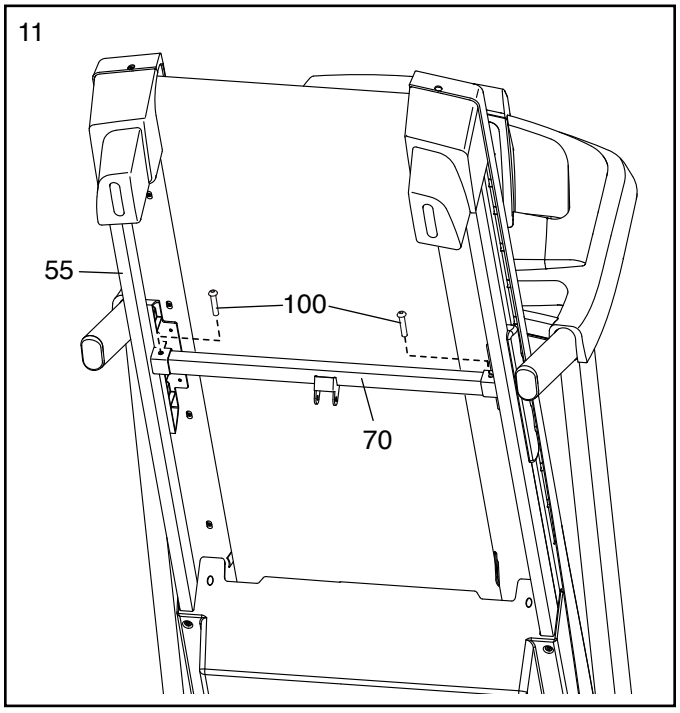


10. Ziehen Sie die sechs 3/8" x 3 1/2" Schrauben (11) vollständig fest (drei auf jeder Seite).



11. Stellen Sie den Rahmen (55) nun so auf, wie in der Abbildung dargestellt. **Lassen Sie eine zweite Person den Rahmen während der nächsten zwei Montageschritte halten.**

    Befestigen Sie die Riegel-Querstange (70) mit zwei 1/4" x 1 3/4" Schrauben (100) am Rahmen (55).

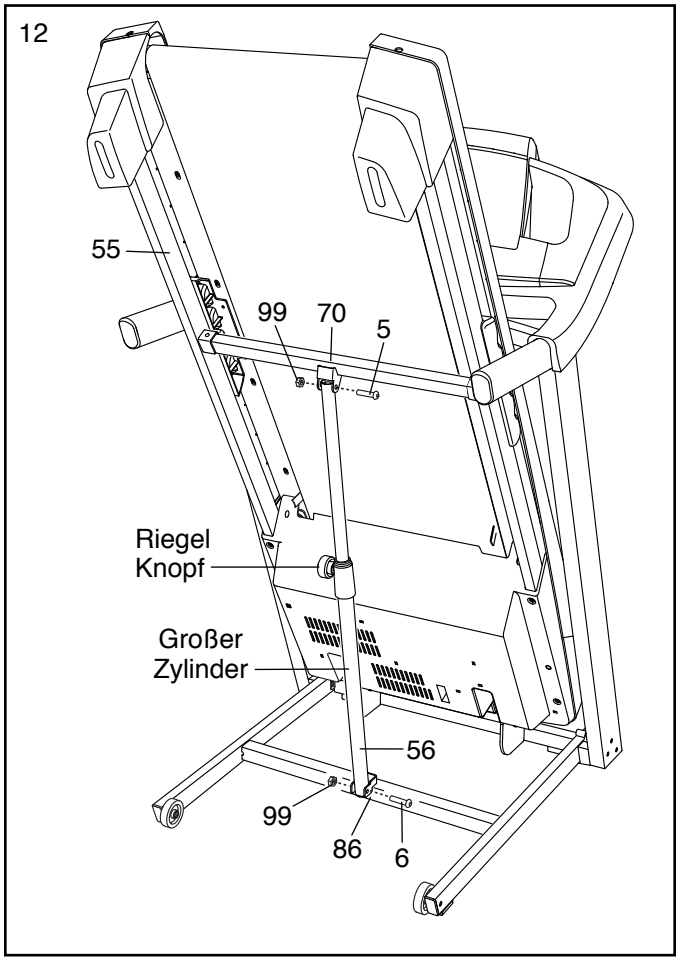


12. Richten Sie die Lagerungssperre (56) so aus, dass sich der große Zylinder und der Verriegelungsknopf in den angedeuteten Positionen befinden.

    Befestigen Sie das untere Ende der Lagerungssperre (56) mit einem M8 x 50mm Bolzen (6) und einer M8 Mutter (99) an die Basis (86).

    Befestigen Sie das obere Ende der Lagerungssperre (56) mit einem M8 x 45mm Bolzen (5) und einer M8 Mutter (99) an die Riegel-Querstange (70).

    Lassen Sie den Rahmen (55) hinunter (siehe DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 21).



13. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Lauftrainers befinden, entfernen Sie diese. Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzmatte unter den Lauftrainer legen. Anmerkung: Möglicherweise sind extra Teile im Lieferumfang enthalten. Bewahren Sie den mitgelieferten Innensechskantschlüssel an einem sicheren Ort auf. Der Innensechskantschlüssel wird dazu verwendet, um das Laufband einzustellen (siehe Seiten 23 und 24).

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

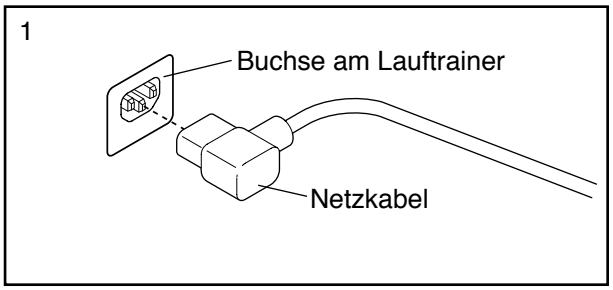
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt, und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches mit einem geräteerdenden Stromleiter und einem Erdungsstecker versehen ist. **WICHTIG: Falls das Netzkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Netzkabel ersetzt werden.**

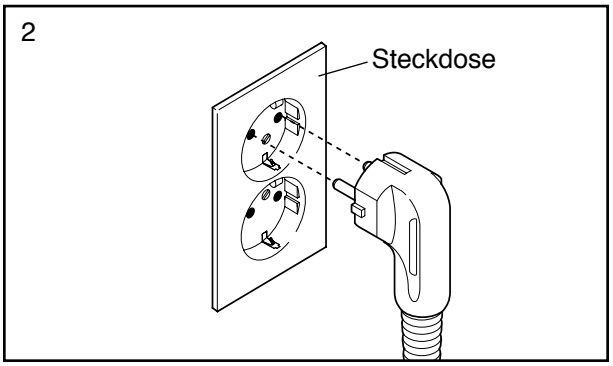
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät geliefert wird. Falls er nicht in die Steckdose passen sollte, sollten Sie eine angemessene Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren lassen.

Folgen Sie die unten angeführten Schritte, um das Netzkabel einzustecken.

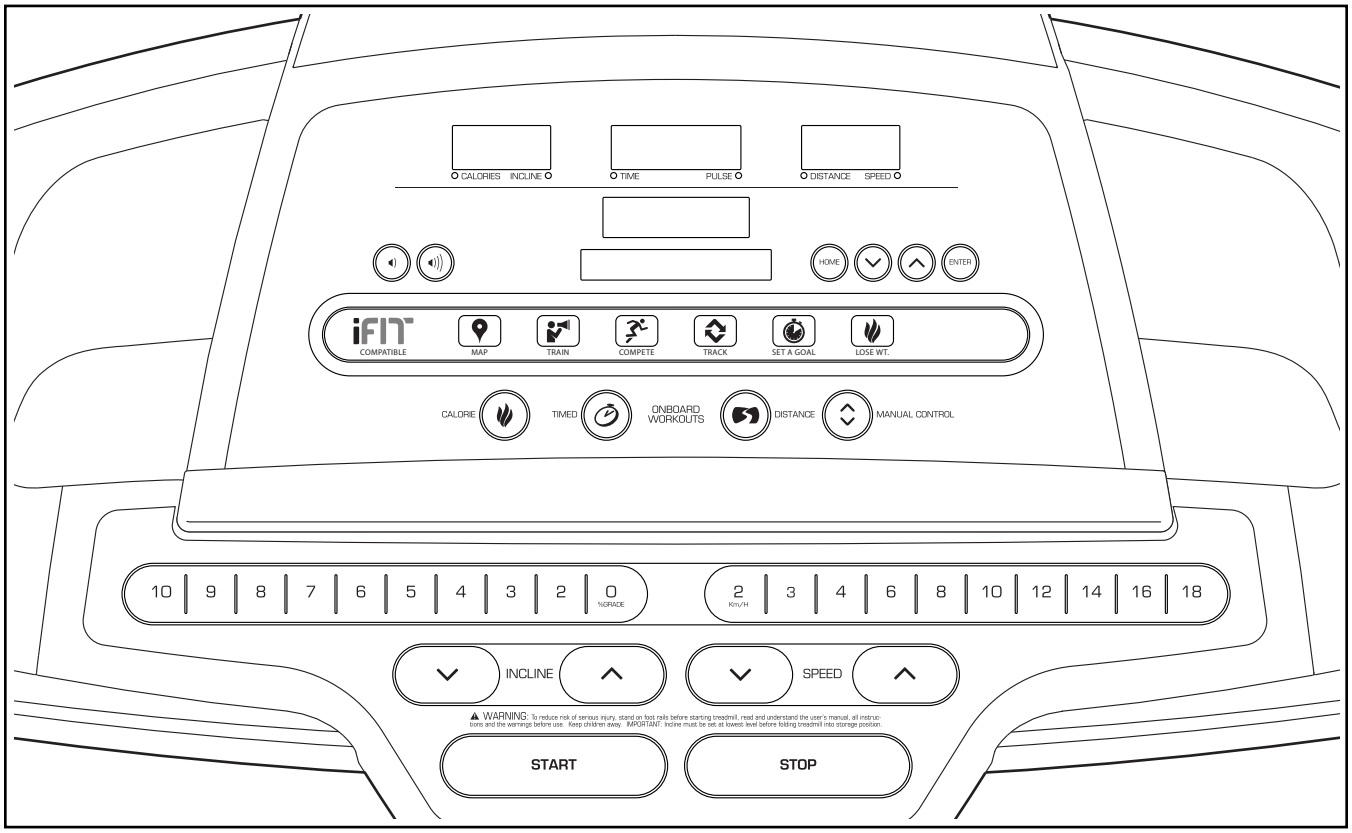
1. Stecken Sie das angedeutete Ende des Netzkabels in die Buchse am Lauftrainer ein.



2. Stecken Sie das Netzkabel in eine passende Steckdose, die gemäss allen örtlichen Regeln und Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde.



TASTENDIAGRAMM



WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Finden Sie die Warnungen, die auf dem Computer auf englisch angebracht wurden. Dieselben Warnungen kann man auch in anderen Sprachen auf dem beigelegten Aufkleberabziehblatt finden. Ziehen Sie den Aufkleber mit der entsprechenden deutschen Warnung ab und kleben Sie ihn über den englischen.

FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der Lauftrainer bietet eine Anzahl an Funktionen die so gestaltet sind, um Ihre Workouts effektiver und angenehmer zu gestalten. Wenn man den manuellen Modus verwendet, kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers auf Knopfdruck verändern. Während des Trainings liefert der Computer laufende Rückmeldungen. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz mithilfe des Handgriff-Herzfrequenzmonitors messen.

Zusätzlich, bietet der Computer eine Auswahl an Onboard-Workouts an. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers, wobei Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt werden.

Der Computer bietet auch einen iFit-Live-Modus an, der es dem Lauftrainer ermöglicht, mit Ihrem drahtlosen Netzwerk durch ein zusätzlich erhältliches iFit-Live-Modul zu kommunizieren. Mit dem iFit-Modus können Sie auch personalisierte Workouts herunterladen, Ihre eigenen Workouts erstellen, Ihre Workouts verfolgen, gegen andere iFit-Benutzer antretenund auf viele andere Funktionen zugreifen. **Ein iFit-Modul kann man jederzeit auf www.iFit.com erwerben oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.**

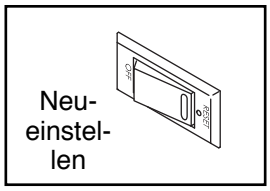
Sie können sogar Ihre Lieblings-Workout-Musik oder Audiobücher mithilfe der Stereoanlage des Computers während Ihres Trainings anhören.

Um das Gerät einzuschalten, siehe Seite 15. **Um den manuellen Modus zu benutzen,** siehe Seite 15. **Um ein Onboard-Workout zu benutzen,** siehe Seite 17. **Um ein iFit-Workout zu benutzen,** siehe Seite 18. **Um ein Ziele-Setzen-Workout zu benutzen,** siehe Seite 19. **Um die Stereoanlage zu benutzen,** siehe Seite 19. **Um den Informationsmodus zu benutzen,** siehe Seite 20.

Anmerkung: Der Computer kann die Entfernung und die Geschwindigkeit sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um zu überprüfen, welche Masseinheit gewählt wurde, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 20. Der Einfachheit halber sind die Anleitungen in diesem Abschnitt mit Kilometern angegeben.

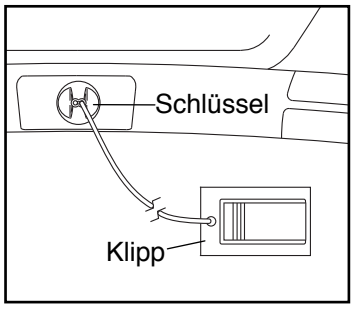
WICHTIG: Falls sich auf dem Computer Plastikfolien befinden, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte während der Benutzung des Lauftrainers immer saubere Schuhe. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers beachten Sie die Einstellung des Laufbandes und richten Sie diese, falls notwendig, zentriert aus (siehe Seite 24).

DAS GERÄT EINSCHALTEN



WICHTIG: Sollte der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls kann man das Computerdisplay oder andere elektronische Teile beschädigen.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 13). Als nächstes, machen Sie den Netzschalter auf dem Lauftrainerrahmen
nahe des Netzkabels ausfindig. Stellen Sie den Netzschalter auf die Entstörposition.
position.



WICHTIG: Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls das Display aufleuchtet sobald Sie das Netzkabel einstecken und den Netzschalter in die Entstörposition schalten, ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste mehrere Sekunden lang niedergedrückt. If the displays remain lit, see THE INFORMATION MODE on page 20 to turn off the demo mode.

Als nächstes, steigen Sie auf die Fußleisten des Lauftrainers. Finden Sie den Klipp, der mit dem Schlüssel verbunden ist und schieben Sie den Klipp auf den Bund Ihrer Kleidung. Fügen Sie dann den Schlüssel in den Computer ein. Nach einem Moment schaltet sich die Displaybeleuchtung ein. **WICHTIG: Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer ziehen, wodurch das Laufband langsam angehalten wird. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts laufen; wird dabei der Klipp nicht aus dem Computer herausgezogen, dann müssen Sie die Position des Klipps besser einstellen.**

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1. **Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.**

   Siehe links unter EINSCHALTEN DES GERÄTS

2. **Wählen Sie den Manuellen Modus.**

   If the manual mode is not selected, press the Manual Control button.

3. **Starten Sie das Laufband**

   To start the walking belt, press the Start button, the Speed increase button, or one of the speed buttons numbered 2 through 18.

   Wenn Sie die Start- oder die Beschleunigungstaste drücken, beginnt das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu laufen. Ändern Sie während Ihres Trainings die Geschwindigkeit des Laufbands wie gewünscht, indem Sie die Beschleunigungs- oder Verlangsamungstasten drücken. Each time you press one of the buttons, the speed setting will change by 0.1 Km/H; if you hold down the button, the speed setting will change in increments of 0.5 Km/H. Anmerkung: Nach Drücken der Taste kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die gewünschte Geschwindigkeit erreicht.

   Falls Sie eines der nummerierten Geschwindigkeitstasten drücken, wird das Laufband allmählich die Geschwindigkeit ändern, bis es die ausgewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht hat.

   Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die Stopp-Taste. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Laufband wieder zu starten, drücken Sie die Start- oder die Geschwindigkeiterhöhung-Taste.

4. **Verändern Sie die Neigung des Laufgeräts, wie gewünscht.**

   Um die Neigung des Lauftrainers zu ändern, drücken Sie die Incline-Auf- oder -Ab-Taste, oder einer der Neigungstasten 0 bis 10. Jedes Mal wenn Sie eine der Tasten drücken, wird sich der Lauftrainer allmählich auf die gewünschte Neigungseinstellung anpassen.

5. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.**

   The matrix—When you select the manual mode, the matrix will display a track that represents 400 m. Während Sie trainieren, werden nacheinander Indikatoren um die Laufstrecke herum aufleuchten, bis die gesamte Strecke graphisch dargestellt ist. Die Laufbahn wird dann verschwinden und die Indikatoren fangen von vorne an aufzuleuchten.

   Das Kalorien/ Neigungs-Display—Dieses Display zeigt die ungefähre Anzahl an Kalorien die Sie verbraucht haben an. Das Display wird auch die Neigung des Lauftrainers für ein paar Sekunden anzeigen, jedesmal wenn sich die Neigung des Lauftrainers ändert.

   Das Zeit/Puls Display—Dieses Display zeigt die vergangene Zeit an. Das Display wird auch Ihre Herzfrequenz anzeigen, wenn Sie die Herzfrequenzmonitor verwenden (siehe Schritt 6 rechts).

   Das Distanz/ Geschwindigkeits-Display—Dieses Display zeigt die Distanz die Sie gegangen oder gelaufen sind an. Das Display zeigt auch die Geschwindigkeit des Laufbands, jedesmal wenn sich die Geschwindigkeit ändert, für ein paar Sekunden an.

   Das mittlere Display—Dieses Display zeigt Workout-Anweisungen. Drücken Sie die Home-Taste um zum Start-Modus zurückzukehren (siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 20 um den Start-Modus einzustellen. Falls nötig, drücken Sie noch einmal die Ausgangstaste.

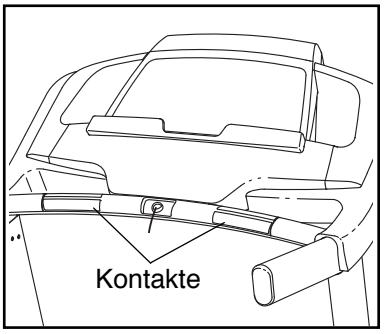
   Wenn ein iFit-Modul mit www.iFit.com verbunden ist, wird das iFit-Symbol nahe des oberen Teil des Displays aufleuchten.

   Um die Displays wieder zurückzusetzen, drücken Sie die Stop-Taste, entfernen Sie den Schlüssel, und stecken den Schlüssel wieder ein.

6. **Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.**

   Entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten bevor Sie den Herzfrequenzmonitor benutzen. Des weiteren, vergewissern Sie sich, dass ihre Hände sauber sind.

   Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **stehen Sie auf den Fußleisten** und halten Sie die Metallkontakte mit Ihren Handflächen. **Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen.** Vermeiden Sie dabei Handbewegungen. Wenn Ihr Puls gefunden wird, erscheinen einige Striche, und Ihre Herzfrequenz wird angezeigt. **Die Herzfrequenz-Messung wird am genauesten, wenn Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang berühren.**



7. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, entfernen Sie den Schlüssel vom Computer.**

   Steigen Sie auf den Fußleisten auf, drücken Sie die Stop-Taste und **stellen Sie die Neigung des Lauftrainers auf Null. Die Neigung muss auf Null eingestellt sein, sonst könnten Sie den Lauftrainer beschädigen wenn Sie ihn in die Lagerungsposition zusammenklappen.** Entfernen Sie dann den Schlüssel vom Computer und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort auf.

Wenn Sie mit der Benutzung des Lauftrainers fertig sind, drücken Sie den Netzschalter in die Off-Position (Aus-Position) und stecken Sie das Netzkabel aus. **WICHTIG: Wenn Sie dies nicht tun, können sich die elektrischen Teile des Lauftrainers vorzeitig abnutzen.**

BENUTZUNG EINES ONBOARD-WORKOUTS

1. Fügen Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 15.

2. Wählen Sie ein Onboard-Workout.

Um ein Onboard-Workout auszuwählen, drücken Sie die Calorie (Kalorien-Taste), die Timed-Taste (Zeit-Taste) oder die Distanz-Taste mehrmals, bis das gewünschte Workout am Display erscheint.

Wenn Sie ein Onboard-Workout auswählen, zeigt das Display die maximale Neigung, die Dauer, die maximale Geschwindigkeit und den Namen des Workouts an. Ebenso wird ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts in der Matrix auftauchen. Falls man ein Kalorien-Workout eingestellt hat, erscheint die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man verbrauchen wird, als Teil der Bezeichnung des Workouts.

3. Starten Sie das Workout.

Drücken Sie die Starttaste oder die Speed (-Taste), um das Workout zu starten. Einen Moment, nachdem die Taste gedrückt wurde, wird sich der Lauftrainer automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Workouts anpassen. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen. Anmerkung: Falls Sie ein Distanz-Workout wählen, beginnt das Workout mit einem dreiminütigen Aufwärmungsabschnitt bevor das Distanz-Workout beginnt.

Jedes Workout ist in Abschnitte unterteilt. Je eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jede Einheit vorprogrammiert. Anmerkung: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung für aufeinander folgende Einheiten einprogrammiert ist.

Während des Workouts wird das Profil Ihren Fortschritt anzeigen. Der blinkende Abschnitt des Querschnitts entspricht der laufenden Einheit des Workouts. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Geschwindigkeitseinstellung der laufenden Einheit an. Am Ende jeder Einheit erklingt eine Serie von Tönen und der nächste Abschnitt beginnt am Querschnitt zu blinken. Ist für die nächste Einheit eine andere Geschwindigkeit und/oder Neigung vorprogrammiert, dann erscheint diese neue Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung ein paar Sekunden lang am Display bevor sich der Lauftrainer automatisch auf die neuen Einstellungen einstellt.

Das Workout geht so weiter, bis der letzte Abschnitt des Profils am Display blinkt und der letzte Abschnitt beendet ist. Das Laufband hört dann langsam auf, sich zu bewegen.
Anmerkung: Falls Sie ein Distanz-Workout auswählen, dann wird das Workout mit einem dreiminütigen Abkühlungsabschnitt enden.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbrauchen wird. Die tatsächliche Anzahl an verbrauchten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie zum Beispiel Ihres Gewichts. Falls Sie die Geschwindigkeit oder Neigung des Laufbands während des Workouts manuell ändern, dann wirkt sich dies ebenfalls auf die Anzahl der verbrannten Kalorien aus.

Wenn die Geschwindigkeit oder die Neigung während des Programms für Sie irgendwann zu hoch oder zu niedrig eingestellt ist, kann man die Einstellung mit Hilfe der Geschwindigkeits- oder Neigungstasten manuell verändern. **Wenn aber der nächste Abschnitt beginnt, stellen sich sowohl Geschwindigkeit wie Neigung auf die vorprogrammierten Einstellungen jenes Abschnitts ein.**

Um das Workout jederzeit anzuhalten, drücken Sie die Stop-Taste. Die Zeit blinkt dann am Display. Um mit dem Workout wieder fortzufahren, drücken Sie die Start-Taste oder die Speed increase Taste. Das Laufband beginnt dann, sich mit einer Geschwindigkeit von 2 Km/H zu bewegen. Wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen der nächsten Einheit anpassen.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 16. Das Time/Pulse (Zeit/Puls-Display) wird die noch verbleibende Zeit, anstatt der schon vergangenen Zeit anzeigen.

5. **Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.**

   Siehe Schritt 6 auf Seite 16.

6. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.**

   Siehe Schritt 7 auf Seite 16.

BENUTZEN EINES IFIT-WORKOUTS

Anmerkung: Um ein iFit-Workout einzustellen, braucht man das zusätzlich erhältliche iFit-Modul. **Ein iFit-Modul kann man jederzeit auf www.iFit.com erwerben oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.** Zusätzlich, benötigen Sie einen Computer mit einer Internet-Verbindung und einen USB-Port, und Sie müssen auch Zugang zu einem drahtlosen Netzwerk mit einem 802.11b/g/nRouter mit SSID aktualisiert haben (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt). Zusätzlich muss man bei iFit.com Mitglied sein.

1. **Fügen Sie den Schlüssel in den Computer ein.**

   Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 15.

2. **Achten Sie darauf, dass das iFit-Modul im Computer eingefügt ist.**

   Achten Sie darauf, dass das iFit-Modul im Port am oberen Teil des Computers eingefügt wird.

   WICHTIG: Um den Anforderungen zu entsprechen, muss die Antenne und der Sender im iFit-Modul mindestens 20 cm von allen Personen sein, und darf nicht in der Nähe von anderen Antennen sein, oder nicht an andere Antennen oder Sender angeschlossen sein.

3. **Wählen Sie einen Benutzer.**

   Falls mehr als ein Benutzer mit Ihrem iFit-Konto angemeldet ist,können Sie im iFit-Hauptbildschirm Benutzer wechseln. Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Eingabe-Taste um einen Benutzer zu wählen.

4. **Wählen Sie ein iFit-Workout.**

   Um ein iFit-Workout zu wählen, drücken Sie einer der iFit-Tasten. Manche Programme kann man erst dann herunterladen, wenn man sie erst auf seinem Verzeichnis auf iFit.com auflistet.

   Drücken Sie die Map-Taste (Karten-Taste), die Train-Taste (Trainieren-Taste), oder die Lose Wt.-Taste (Gewichtsverlust-Taste) um das nächste Workout dieser Art in Ihren Kalender herunterzuladen. Um an einem Wettkampf teilzunehmen, den man schon vorher eingeplant hat, drücken Sie die Compete-Taste (Wettbewerb-Taste). Um Ihre Workout-Historie abzurufen, drücken Sie die Track-Taste (Verfolgen-Taste). Um ein Ziele-Setzen-Workout zu benutzen, drücken Sie die Set-A-Goal-Taste (Ziele-Setzen-Taste) (siehe Seite 19). **Weitere Informationen über iFit-Workouts finden Sie auf www.iFit.com.** Anmerkung: Wenn sich in Ihrer Liste keine Workouts der gewählten Art befinden, dann wird das nächste Workout in der Liste heruntergeladen.

   Wenn Sie ein iFit-Workout auswählen, zeigen die Displays die Dauer des Workouts, die Distanz die Sie gehen oder laufen, die ungefähre Anzahl an Kalorien die Sie verbrauchen werden, und den Namen des Workouts an. Falls Sie ein Wettbewerbs-Workout wählen, wird das Display bis zum Start des Wettrennens herunterzählen.

5. **Starten Sie das Laufband.**

   See step 3 on page 15.

   Während einiger Workouts wird eine Stimme eines Audio-Trainers Sie durch Ihr Workout führen. Sie können eine Einstellung für Ihren Audio-Trainer auswählen (siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 20).

   Man kann das Workout jederzeit durch Drücken der Stopp-Taste abbrechen. Die Zeit blinkt dann am Display. Um mit dem Workout wieder fortzufahren, drücken Sie die Start-Taste oder die Speed increase bTaste. Das Laufband wird sich mit einer Speed (Geschwindigkeit) von the speed setting for the first segment of the workout. Wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen der nächsten Einheit anpassen.

6. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe der Displays.**

   Siehe Schritt 5 auf Seite 16.

7. **Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.**

   Siehe Schritt 6 auf Seite 16.

8. **Wenn Sie mit dem Training zu Ende sind, entfernen Sie den Schlüssel vom Computer.**

   Siehe Schritt 7 auf Seite 16.

Weitere Informationen über den iFit-Modus finden Sie auf www.iFit.com.

BENUTZUNG EINES ZIEL-SETZEN-WORKOUTS

1. **Fügen Sie den Schlüssel in den Computer ein.**

   Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 15.

2. **Wählen Sie ein Ziel-Setzen-Workout.**

   Um ein Ziele-Setzen-Workout zu wählen, drücken Sie die Set-A-Goal-Taste (Ziele-Setzen-Taste).

   Benutzen Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Enter-Taste (Eingabetaste) um ein Kalorien-, Zeit-, oder Distanz-Ziel zu setzen, und drücken Sie dann die Enter-Taste (Eingabetaste). Drücken Sie dann die Auf- und Ab-Tasten neben der Enter-Taste (Eingabetaste) um ein Ziel zu wählen. Drücken Sie die Speed- und Incline-Tasten (Geschwindigkeits- und Neigungs-Tasten) um die Geschwindigkeit und die Neigung für das Workout zu wählen. Der Bildschirm wird die Dauer, Distanz und ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrauchen werden.

3. **Starten Sie das Workout.**

   Drücken Sie die Start-Taste um das Workout zu starten. Einen Moment nachdem man die Taste gedrückt hat, beginnt das Laufband sich zu bewegen. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen.

   Das Workout wird auf die gleiche Weise wie der manuelle Modus funktionieren (siehe Seiten 15 bis 17).

   Das Workout wird fortgesetzt, bis Sie das von Ihnen eingestellte Ziel erreicht haben. Das Laufband hört dann langsam auf, sich zu bewegen.

   Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbrauchen wird. Die tatsächliche Anzahl an verbrauchten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie zum Beispiel Ihres Gewichts.

   Falls Sie die Geschwindigkeit oder Neigung des Laufbands während des Workouts manuell ändern, dann wirkt sich dies ebenfalls auf die Anzahl der verbrannten Kalorien aus.

4. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.**

   Siehe Schritt 5 auf Seite 16.

5. **Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.**

   Siehe Schritt 6 auf Seite 16.

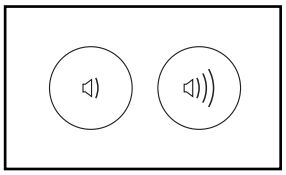
6. **Wenn Sie mit dem Training zu Ende sind, entfernen Sie den Schlüssel vom Computer.**

   Siehe Schritt 7 auf Seite 16.

BENUTZUNG DER STEREOANLAGE

Um Musik oder Audiobücher mit Hilfe der Lautsprecher des Computers zu spielen, müssen Sie Ihren MP3-Player, CD-Player, oder einen anderen persönlichen Audio-Player an den Computer durch die Audiobuchse anschließen.

Um die MP3-Buchse zu benutzen, stecken SieIhren Audiodrahtin die MP3-Buchse am oberen Teil des Computers. Dann, stecken Sie Ihren Audiodraht in eine Buchse auf Ihren MP3-Player, CD-Player, oder Ihren anderen persönlichen Audio-Player. **Vergewissern Sie sich, dass Ihr Audiokabel vollständig eingesteckt wurde.**



Als nächstes, drücken Sie die Play-Taste auf Ihren persönlichen Audio-Player. Stellen Sie die Lautstärke an Ihrem persönlichen Audio-Spieler ein oder benutzen Sie die Lautstärke- Tasten am Computer.

Falls Sie einen CD-Spieler benutzen und die CD springt, legen Sie den CD-Spieler auf den Boden oder eine andere ebene Fläche anstatt auf den Computer.

DER INFORMATIONSMODUS

Der Computer bietet einen Informationsmodus an, der Übersicht über die Lauftrainer-Information behält und Ihnen erlaubt, Ihre Computereinstellungen persönlich zu gestalten.

1. Wählen Sie den Informationsmodus.

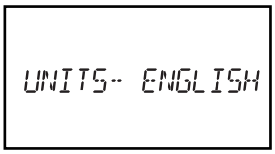
Um den Informationsmodus auszuwählen, halten Sie die Stop-Taste gedrückt, während Sie den Schlüssel in den Computer einstecken, und lassen Sie dann die Stop-Taste los. Wurde der Informationsmodus gewählt, dann erscheint die folgende Information:

Das Time/Pulse (Zeit/Puls) Display wird die gesamte Anzahl an Stunden anzeigen, die der Lauftrainer in Gebrauch war.

Das Distance/Speed (Distanz/Geschwindigkeits-Display) wird die gesamte Anzahl an Kilometer oder Meilenanzeigen, die das Laufband zurückgelegt hat.

2. Wählen Sie die optionalen Bildschirme

Während der Informationsmodus ausgewählt ist, drücken Sie die Ab-Taste neben der Enter-Taste (Eingabetaste) um jedes der folgenden Bildschirme am mittleren Display auszuwählen.



UNITS: Um die Maßeinheit zu wählen, drücken Sie die Eingabetaste. Um die Distanz in Meilen zu sehen, wählen Sie ENGLISH. Um die Distanz in Kilometer zu sehen, wählen Sie METRIC.

DEMO MODE: Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Während der Demo-Modus eingeschalten ist, wird der Computer normal funtkionieren wenn Sie das Netzkabel einstecken, den Netzschalter auf die Reset-Position (Entstörposition) drücken, und den Schlüssel in den Computer einstecken. Aber, wenn Sie den Schlüssel entfernen, bleibt das Display erleuchtet, auch wenn die Tasten nicht funktionieren. Falls der Demo-Modus eingeschaltet ist, erscheint in der Matrix das Wort EIN. Um den Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drücken Sie die Enter-Taste oder Speed (Verzögerungstaste).

KONTRASTSTUFE: Der Kontrast am Display kann mit den Neigungs- Auf- und -Ab-Tasten reguliert werden. Dann drücken Sie die Eingabetaste.

Falls ein iFit-Modul mit einem Computer verbunden ist, können Sie auch die folgenden Bildschirme auswählen:

MODULE: Falls ein iFit-Modul verbunden ist, zeigt das Display das Wort WIFI.

AUDIO COACH: Um den Audio-Trainer ein- oder auszuschalten, drücken Sie die Eingabetaste.

AUSGANGSMODUS Das Standardmenü wird erscheinen, wenn Sie den Schlüssel in den Computer einstecken oder die Ausgangstaste drücken. Drücken Sie die Enter-Taste mehrmals um den manuellen Modus oder den iFit-Live-Modus als Standardmenü auszuwählen.

CHECK WIFI: Drücken Sie die Enter-Taste. Das mittlere Display wird die Software-Versionsnummer, die Netzwerk SSID, den Netzwerk Kodierungstyp, die drahtlose Signalstärke, die IP-Adresse des Moduls, die Anzahl an angemeldeten Benutzern und ihre Namen, die Ergebnisse des DNS Nachschlag, der Status des iFit-Live Servers, anzeigen und ob die Prüfung bestanden wurde.

SEND/OBTAIN DATA: Um Workouts, Workout-Protokolle und Aktualisierungen senden und empfangen zu können, drücken Sie die Enter-Taste. Wenn der Prozess zu Ende ist, erscheinen die Worte TRANSFERS DONE (ÜBERTRAGUNGEN FERTIG) im Display.

3. Steigen Sie aus dem Informationsmodus aus.

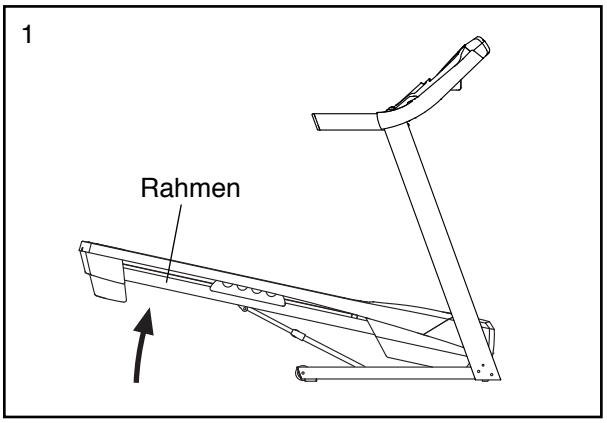
Um aus dem Informationsmodus auszusteigen, entfernen Sie den Schlüssel vom Computer.

ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

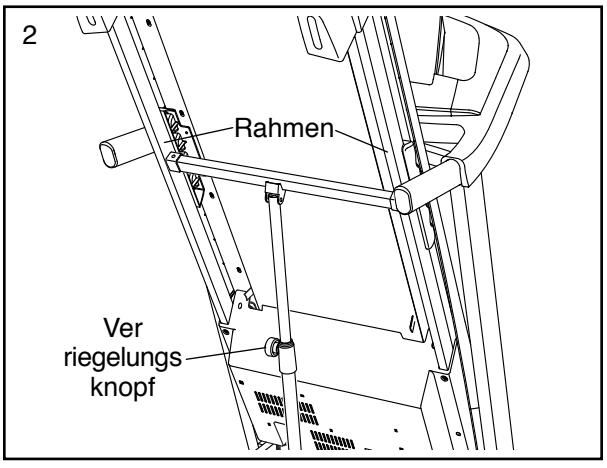
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS

Um ein Beschädigen des Lauftrainers zu vermeiden, stellen Sie die Neigung des Lauftrainers vor dem Zusammenklappen auf die niedrigste Position ein. Entfernen Sie dann den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus. VORSICHT: Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg heben zu können, um den Lauftrainer anzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

1. Halten Sie den Metallrahmen an der Stelle fest, die vom Pfeil markiert wird. **VORSICHT: Halten Sie den Rahmen nicht an den Plastikfußleisten. Beugen Sie Ihre Beine und halten Sie den Rücken gerade.**



2. Heben Sie den Rahmen bis der Verriegelungsknopf in die Lagerungsposition einrastet. **VORSICHT: Vergewissern Sie sich, dass der Verriegelungsknopf einrastet.**

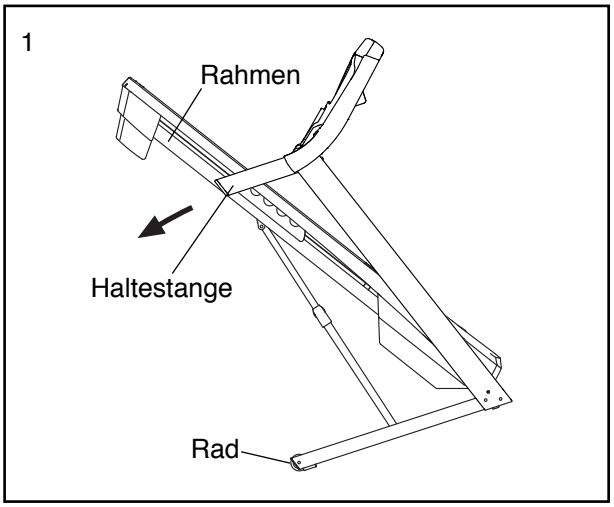


Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direkten Sonnenlicht aus. Verwahren Sie den Lauftrainer in Lagerungsposition nicht in Temperaturen über 30° C.

DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

Bevor Sie den Lauftrainer transportieren, klappen Sie Ihn zusammen, wie links beschrieben. **VORSICHT: Vergewissern Sie sich, dass der Verriegelungsknopf in der Lagerungsposition eingerastet ist. Das Transportieren des Lauftrainers kann zwei Personen in Anspruch nehmen.**

1. Halten Sie den Rahmen und eine der Haltestangen fest und stützen Sie einen Fuß gegen ein Rad ab.



2. Ziehen Sie an der Haltestange zurück, bis der Lauftrainer auf den Rädern rollt. Transportieren Sie ihn vorsichtig an den gewünschten Ort. **VORSICHT: Verschieben Sie den Lauftrainer nicht, ohne ihn nach hinten zu kippen. Ziehen Sie nicht am Rahmen. Transportieren Sie ihn nicht über eine unebene Fläche.**

3. Setzen Sie einen Fuß gegen ein Rad und lassen Sie den Lauftrainer langsam herunter.

DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Siehe Abbildung 2. Halten Sie das obere Ende des Lauftrainer-Rahmens mit Ihrer rechten Hand. Ziehen Sie dann den Verriegelungsknopf nach links. **WICHTIG: Der Verriegelungsknopf darf nicht gedreht werden.** Wenn notwendig, schieben Sie den Rahmen ein wenig nach vorne. Drehen Sie den Rahmen ein paar Zentimeter nach unten und klinken Sie den Absperrknopf aus.

2. Siehe Abbildung 1 links. Halten Sie den Metallrahmen mit beiden Händen fest und lassen Sie ihn auf den Boden herunter. **VORSICHT: Halten Sie den Rahmen nicht an den Plastikfußleisten fest. Lassen Sie den Rahmen nicht fallen. Beugen Sie Ihre Beine und halten Sie den Rücken gerade.**

FEHLERSUCHE

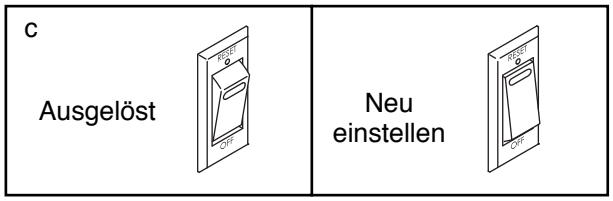
Die meisten Probleme lassen sich mit Hilfe der nachstehenden einfachen Tipps beheben. Finden Sie das für Sie zutreffende Symptom und folgen Sie den Anweisungen zur Behebung des Problems. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

a. Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel an einem richtig geerdeten Stecker angeschlossen ist (siehe Seite 16). Braucht man ein Verlängerungskabel, muss man ein dreiadriges Kabel von der Größe 14 (1 mm^2) von weniger als 1,5 m Länge dazu verwenden.

b. Nachdem Sie das Netzkabel eingesteckt haben, überprüfen Sie, ob der Schlüssel in den Computer eingesteckt worden ist.

c. Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels zu finden ist. Steht der Schalter heraus wie in der Abbildung gezeigt, dann ist der Schalter ausgelöst worden. Um den Netzschalter wieder neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während der Benutzung ab

a. Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abb. oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.

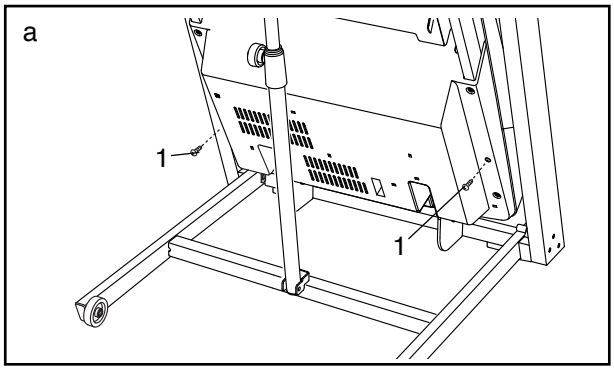
b. Überprüfen Sie, ob das Netzkabel eingesteckt worden ist. Wenn ja, ziehen Sie das Netzkabel heraus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie es wieder ein.

c. Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer und stecken Sie ihn wieder ein.

d. Falls das Gerät immer noch nicht ordnungsgemäss läuft, siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

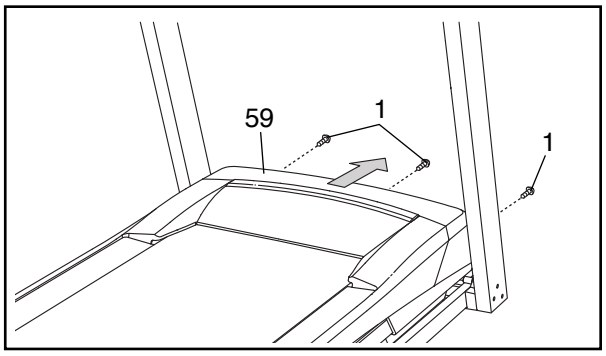
SYMPTOM: Die Displays des Computers funktionieren nicht richtig

a. Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Stellen Sie den Lauftrainer in die Lagerungsposition (siehe ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 21).

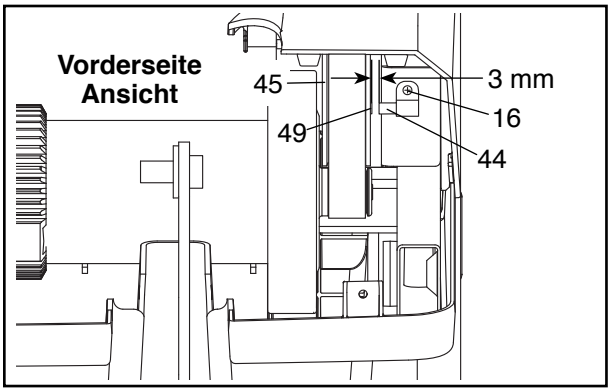


Als nächstes, entfernen Sie die zwei angedeuteten #8 x 3/4" Schrauben (1).

Lassen Sie den Lauftrainer herunter (siehe DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 21). Entfernen Sie die drei #8 x 3/4" Schrauben (1). Nehmen Sie die Motorhaube (59) nun vorsichtig herunter.



Finden Sie den Membranenschalter (44) und den Magneten (49) auf der linken Seite der Rolle (45). Drehen Sie die Rolle, sodass der Magnet mit dem Membranenschalter übereinstimmt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter sollte ungefähr 3 mm (1/8 Zoll) sein.** Wenn notwendig, lockern Sie die #8 x 3/4" Flachrundkopfschraube (16), bewegen Sie den Membranenschalter ein wenig und ziehen Sie die Schraube wieder fest. Anschließend befestigen Sie wieder die Motorhaube (nicht abgebildet) mit den fünf #8 x 3/4" Schrauben (nicht abgebildet). Lassen Sie den Lauftrainer für ein paar Minuten laufen, um eine genaue Geschwindigkeitsablesung zu erhalten.



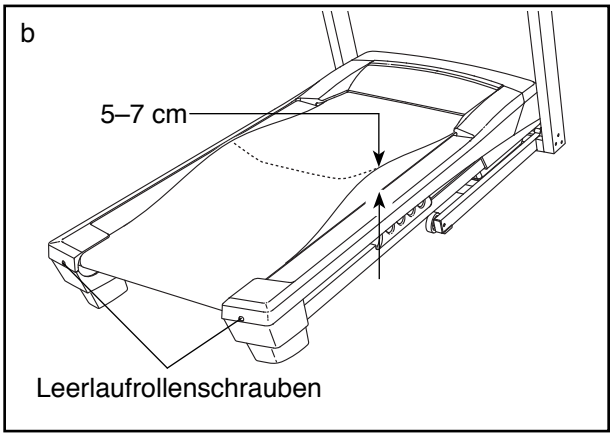
SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

a. Halten Sie die Stop-Taste und die Speed-Increase-Taste (Beschleunigungstaste) gedrückt, fügen Sie den Schlüssel in den Computer ein, und dann lassen Sie die Stop-Taste und die Speed-Increase-Taste aus. Drücken Sie die Stop-Taste (Stopp-Taste) und dann die Incline-Increase- (Neigung-Auf-) oder Decrease-Taste (–Ab-Taste). Der Lauftrainer wird sich automatisch auf die höchste Neigungsstufe einstellen und dann zur niedrigsten Stufe zurückkehren. Dadurch wird die Neigung kalibriert. Sollte die Neigung dadurch nicht kalibriert sein, drücken Sie noch einmal die Stop-Taste und dann die Neigungs-Auf- oder -Ab-Taste. Wenn die Neigung kalibriert ist, ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab.

SYMPTOM: Das Laufband wird langsamer wenn man darauf geht

a. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreirädriges Kabel von der Größe 14 (1 mm^2) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.

b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Lauftraineres vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mithilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenschrauben 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straffgezogen ist.

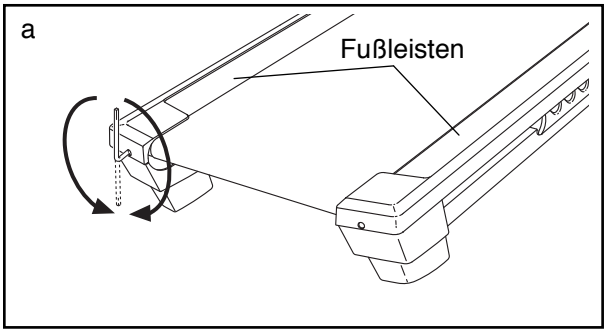


c. Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen, es sei denn ein bevollmächtigter Kundendienstmitarbeiter weist Sie darauf an. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen.** Wenn Sie meinen, dass das Laufband besser geschmiert werden sollte, dann lesen Sie die Information auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

d. Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, beziehen Sie sich auf die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

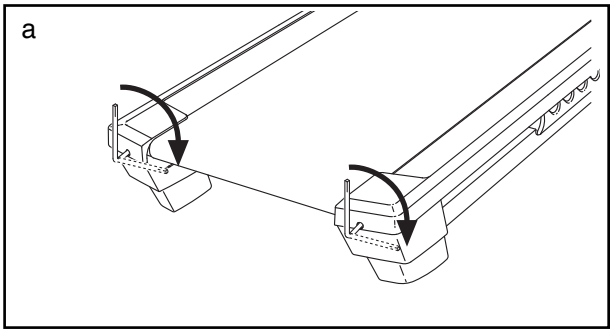
SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf. WICHTIG: Falls das Laufband gegen die Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.

a. Als erstes, enfernen Sie den Schlüssel und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS. Hat sich das Laufband nach links verschoben**, drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube um eine 1/2 Drehung im Uhrzeigersinn mithilfe des Innensechskantschlüssels. **Hat sich das Laufband nach rechts verschoben**, drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube um eine 1/2 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband zentriert aufliegt.



SYMPTOM: Das Laufband rutscht wenn man darauf geht

a. Als erstes, entfernen Sie den Schlüssel und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mit Hilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenschrauben 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff-gezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und gehen Sie einige Minuten sorgfältig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



TRAININGSRICHTLINIEN

⚠WARNUNG: Bevor man mit einem Trainingsprogramm beginnt, soll man seinen Arzt konsultieren. Das ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.

Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit von Herzfrequenzablesungen beeinträchtigen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe gedacht, indem er allgemeine Trends bei der Pulsmessung feststellt.

Diese Richtlinien werden Ihnen dabei helfen, Ihr Trainingsprogramm zu erstellen. Jedoch für detailliertere Trainingsinformationen sollten Sie sich ein angesehenes Buch kaufen oder einen Arzt konsultieren. Vergessen Sie nicht, dass auch eine ausgewogene Nahrung und genügend Schlaf für erfolgreiche Resultate wichtig sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herzkreislaufsystem zu stärken, das Trainieren mit der passenden Intensität ist der Schlüssel zum Erfolg. Der Pulsschlag kann einem dabei helfen, die passende Intensität zu bestimmen. Die Tabelle unten gibt empfohlene Herzfrequenzwerte zur Fettverbrennung und zum Aerobictraining an.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, suchen Sie Ihr Alter unten auf der Tabelle (runden Sie Ihr Alter auf die nächste Dekade auf oder ab). Die drei Zahlen, die dann über Ihrem Alter liegen, geben Ihre „Trainingszone“ an. Die niedrigste Zahl gibt an, wie hoch Ihr Puls sein muss, um Fett zu verbrennen. Die mittlere Zahl gibt Ihren Puls bei maximaler Fettverbrennung an. Und die höchste Zahl gibt Ihren Puls bei aerobem Training an.

Fettverbrennung—Um Fett wirksam zu verbrennen, muss man bei niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten eines Trainings verbrennt der Körper *Kohlehydrate*. Erst danach beginnt der Körper, gelagertes Fett zur Energiegewinnung freizumachen. Wenn Sie also *Fett* verbrennen wollen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihre Herzfrequenz nahe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone hält. Zur optimalen Fettverbrennung soll Ihre Herzfrequenz bei der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegen.

Aerobes Training—Um das Herzkreislaufsystem zu stärken, muss man aerobes Training ausführen. Dieses fordert große Mengen von Sauerstoff über längere Zeiträume hinweg an. Um also aerobes Training durchzuführen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihre Herzfrequenz nahe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone hält.

TRAININGSRICHTLINIEN

Aufwärmen—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Das Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Zirkulation zur Vorbereitung auf das Training.

Übungen innerhalb der Trainingszone—Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang innerhalb Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen eines neuen Trainingsprogramms soll man die Herzfrequenz nur etwa 20 Minuten lang in der Trainingszone halten.) Atmen Sie regelmäßig und tief. Halten Sie den Atem niemals an.

Abkühlen—Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und vermeidet Probleme, die nach einem Training auftreten können.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal pro Woche trainieren, wobei mindest ein Tag zwischen den Workouts liegen soll. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings kann man bis zu fünf Workouts pro Woche durchführen. Vergessen Sie nicht, dass der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, Sport zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

TEILELISTE

Modell-Nr. PETL80913.0 R0513A

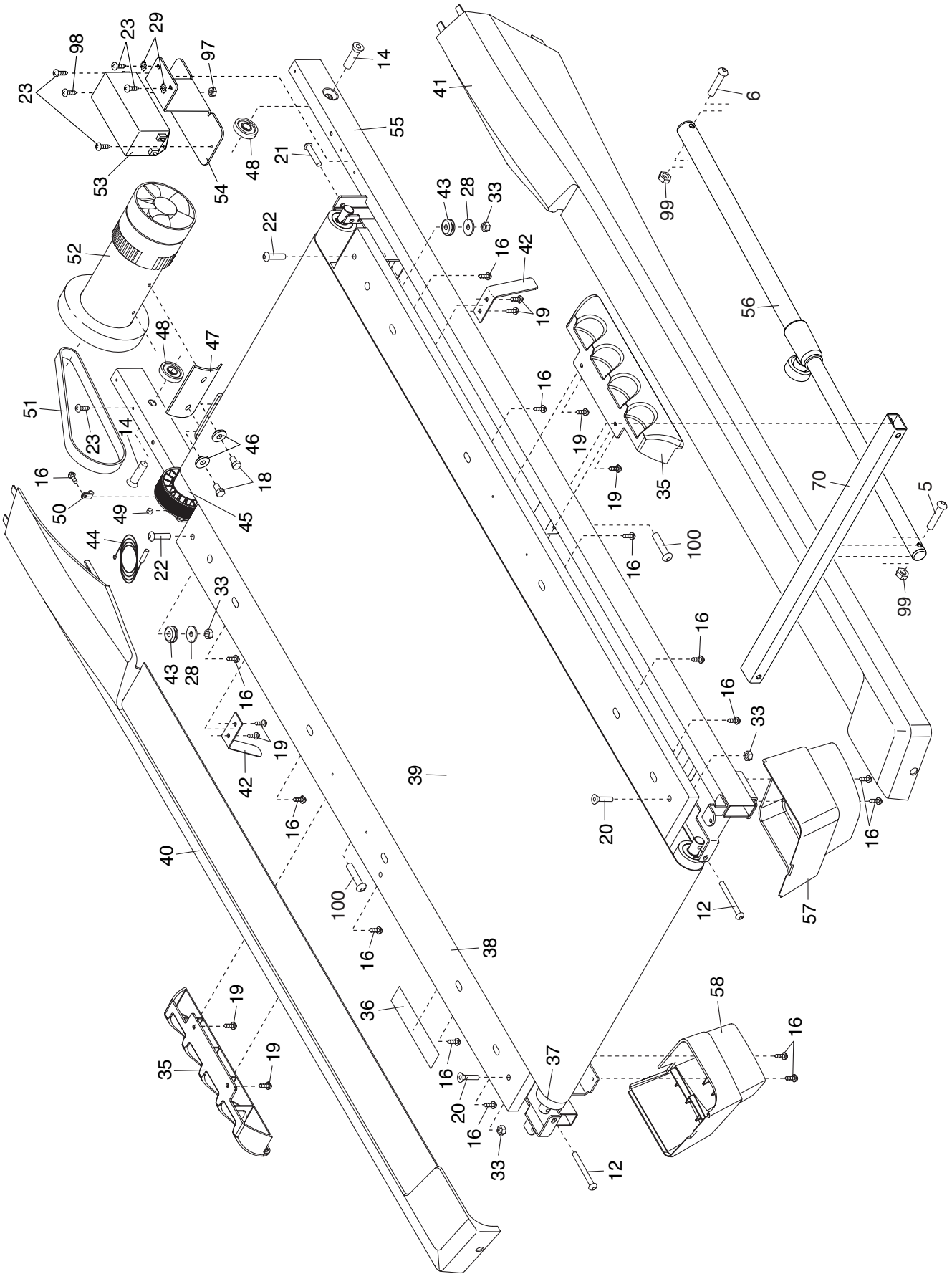
Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	32	#8 x 3/4" Schraube
2	4	#8 x 3/4" silberne Schraube
3	6	5/16" x 1" Bolzen
4	4	1/4" x 1/2" Schraube
5	1	M8 x 45mm Bolzen
6	1	M8 x 50mm Bolzen
7	6	3/8" Zahnscheibe
8	4	1/4" Zahnscheibe
9	6	5/16" Zahnscheibe
10	2	3/8" Mutter
11	6	3/8" x 3 1/2" Schraube
12	2	1/4" Leerlauf-Laufrollenschraube
13	2	3/8" x 1 1/8" Bolzen
14	2	1/2" x 2 1/4" Bolzen
15	4	#8 x 1" Schraube
16	15	#8 x 3/4" Flachrundkopfschraube
17	2	3/8" x 1 3/4" Bolzen
18	2	1/4" Motorschraube
19	8	#8 x 7/16" Schraube
20	2	5/16“ x 1 1/4“ Bolzen
21	1	1/4" x 2" Schraube
22	2	5/16" x 1 3/4" Bolzen
23	8	#8 x 1/2" Maschinenschraube
24	2	#8 x 1/2" Bodenschraube
25	2	#8 x 1/2" Flachkopfschraube
26	2	3/8" x 2 1/2" Schraube
27	8	#8 x 1" Bohrschraube
28	2	5/16" Unterlegscheibe
29	5	#8 Zahnscheibe
30	2	1/2" Kontermutter
31	3	Haubenklipp
32	4	3/8" Kontermutter
33	4	5/16" Kontermutter
34	2	5/16" Käfigmutter
35	2	Plattformpolsterung
36	1	Warnungsaufkleber
37	1	Leerlaufolle
38	1	Laufplattform
39	1	Laufband
40	1	Linke Fußleiste
41	1	Rechte Fußleiste
42	2	Bandführung
43	2	Gummi-Isolator
44	1	Membranenschalter
45	1	Antriebsrolle/Rolle
46	2	Motorbuchse
47	1	Motorenisolator
48	2	Rahmen-Abstandshalter
49	1	Magnet
50	1	Membranenschalterklipp
51	1	Antriebsmotorriemen
52	1	Antriebsmotor
53	1	Filter
54	1	Filter-Klammer
55	1	Rahmen
56	1	Lagerungssperre
57	1	Rechter, hinterer Fuß
58	1	Linker, hinterer Fuß
59	1	Motorhaube
60	1	Hauben-Accent
61	2	Neigungs-Rahmenabstandshalter
62	1	Neigungsrahmen
63	1	Neigungsmotor
64	2	Neigungsmotorenabstandhalter
65	1	Steuerung
66	1	Halter des Elektrobauteils
67	1	Bodenschale
68	1	Netzschalter
69	1	Netzkabel
70	1	Riegel-Querstange
71	3	Kabelbefestigung
72	1	Steckdose
73	1	Bodenschalenplatte
74	1	Linke Haltestange
75	1	Rechte Haltestange
76	2	Haltegriffkappe
77	1	Pfostendraht
78	1	Linker Pfosten
79	1	Rechter Pfosten
80	1	Querstange
81	4	Basiskappe
82	2	Vorsichtaufkleber
83	1	Drahtdichtung
84	2	Basispolster-Abstandhalter
85	4	Basispolster
86	1	Basis
87	2	Rad
88	1	Schlüssel/Klipp
89	1	Kabelbinder
90	1	Computer
91	1	Computerrahmen
92	1	Computer-Masseleiter
93	2	Computerklemme
94	1	Linke Ablage
95	1	Rechte Ablage
96	1	Computerbasis

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
97	1	#8 Mutter	100	2	1/4" x 1 3/4" Schraube
98	1	#8 x 3/4" Bolzen	*	–	Bedienungsanleitung
99	2	M8 Mutter			

Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

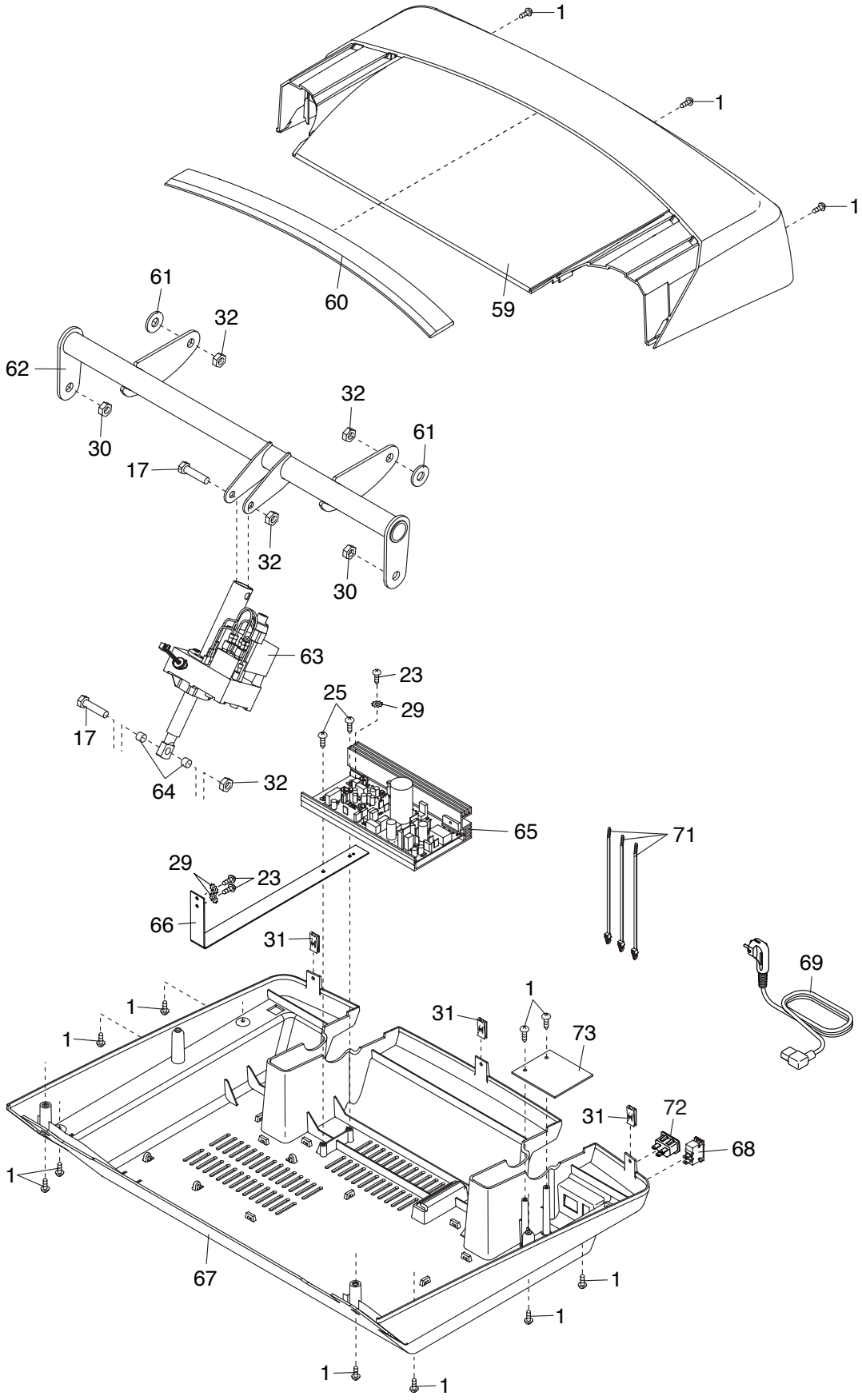
DETAILZEICHNUNG A

Modell-Nr. PETL80913.0 R0513A



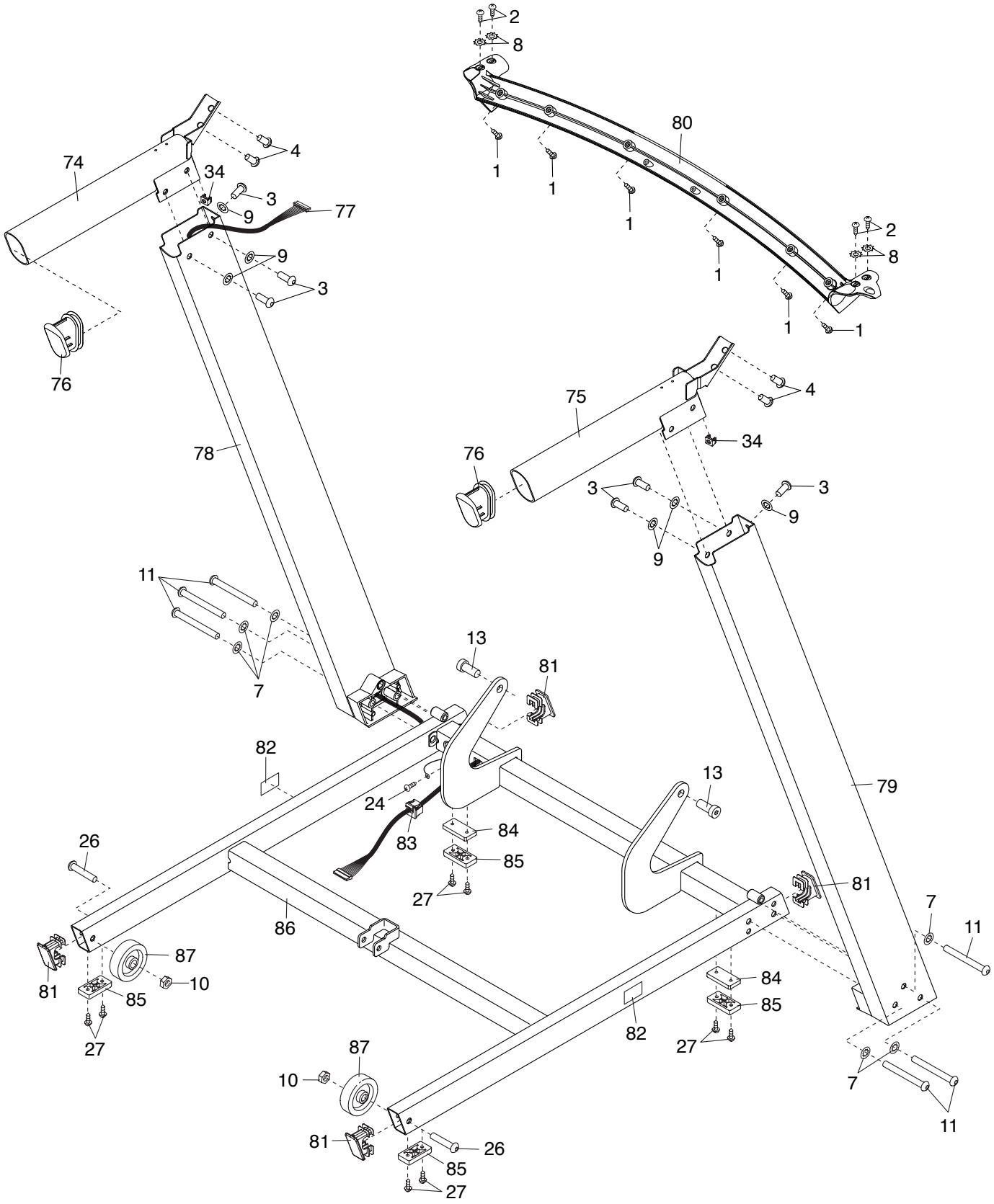
DETAILZEICHNUNG B

Modell-Nr. PETL80913.0 R0513A



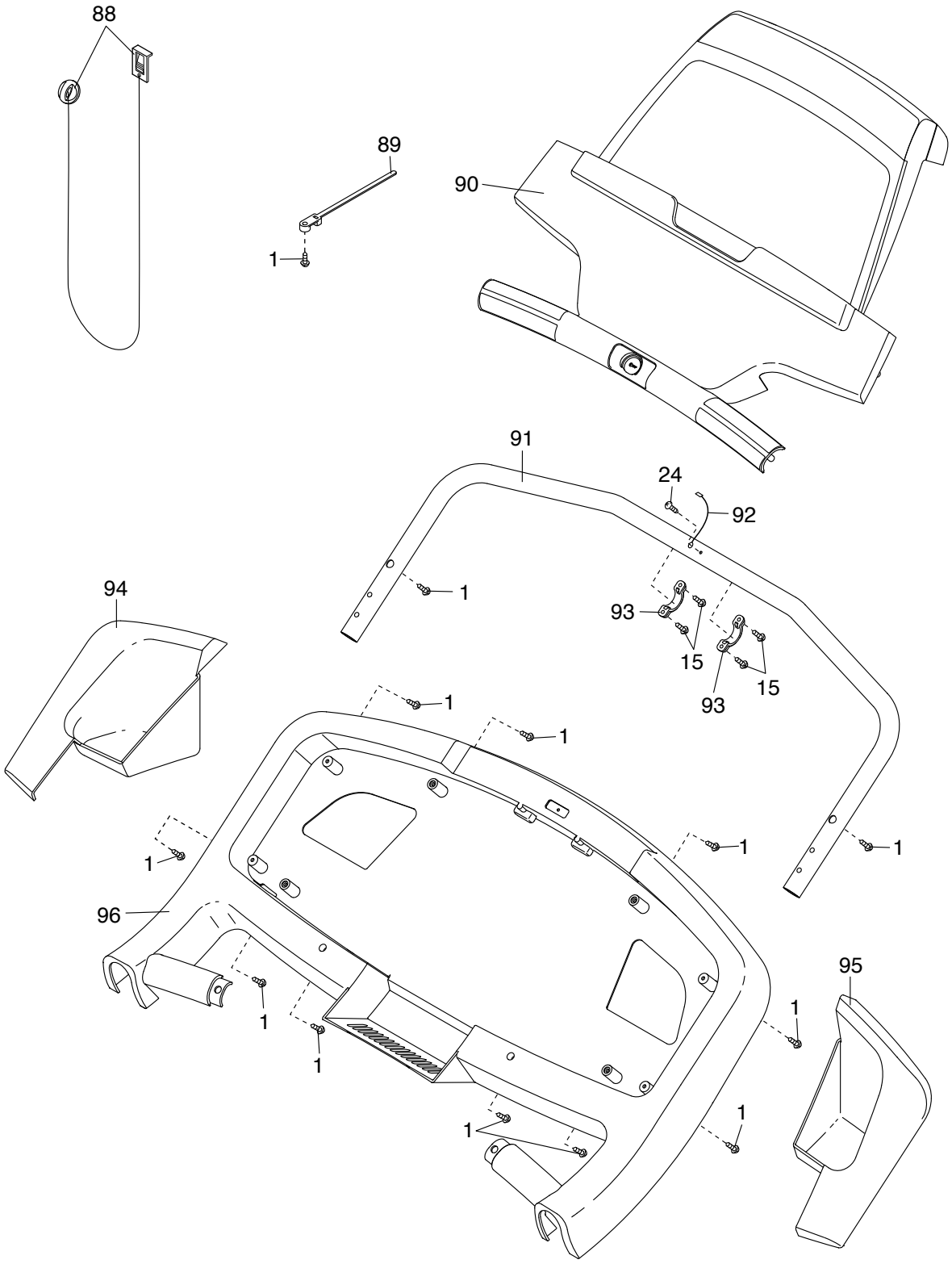
DETAILZEICHNUNG C

Modell-Nr. PETL80913.0 R0513A



DETAILZEICHNUNG D

Modell-Nr. PETL80913.0 R0513A



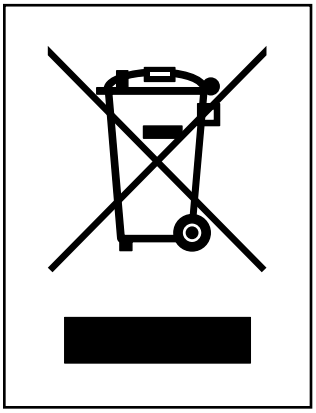
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modellnummer und die Seriennummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

Dieses elektronische Produkt darf nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Gemäß gesetzlicher Bestimmung muss dieses Produkt zur Erhaltung der Umwelt nach der Nutzungsdauer der Wiederverwertung zugeführt werden.



Bitte nutzen Sie die zur Sammlung dieser Art von Müll befugten Recyclinganlagen in Ihrer Gegend. Dadurch tragen Sie zur Bewahrung natürlicher Ressourcen und zur Verbesserung der europäischen Umweltschutzstan-dards bei. Wenn Sie mehr Informationen zu sicheren und korrekten Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an die lokal zuständigen Umweltschutzbehörden oder an den Händler, von dem Sie das Produkt erworben haben.

Bestell-Nr. 344656 R0513A

Gedruckt in China © 2013 ICON IP, Inc.